

普台國民小學111年12月12日至111年12月18日菜單

普台國民小學111年12月12日至111年12月18日菜單														
日期	12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		12月16日		12月17日		12月18日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
早餐	小米粥	1碗	墨西哥捲餅	1份	奶皇包(蛋素)	1份	刈包	1份	薄片吐司	1份	香噴噴壽司飯	1份		
	酸菜麵腸	50g	黑胡椒干片	45g	芝麻包(全素)	1份	照燒豆包	40g	起絲滑蛋(蛋素)	50g	海苔片	1份		
	醋溜小瓜	50g	綜合時蔬	45g	椒香小油丁	50g	素火腿片	1份	起司牛蒡排(全素)	1份	美乃滋玉米	45g		
	素若鬆	9g	活力堅果	15g	時蔬冬粉	50g	芝麻糖粉	8g	藍莓果醬	8g	素若鬆	8g		
	油菜	50g	青江菜	50g	福山萵苣	50g	芥藍菜	50g	地瓜溫沙拉	60g	小黃瓜絲	20g		
			奶綠	1碗	米漿	1碗	豆漿	1碗	高麗菜	50g	芝麻豆漿	1碗		
午餐	糙米飯	1碗	水餃	1份	洋蔥仁飯	1碗	地瓜飯	1碗	漢堡	1份	沙茶炒飯	1.5碗		
	日式壽喜燒	55g	南瓜炒蛋(蛋素)	55g	蕈菇豆腐煲	60g	海苔蒸蛋(蛋素)	40g	黑胡椒排	1份	鹹酥G	60g		
	花枝炒花菜	60g	南瓜豆腐(全素)	55g	脆炒豆芽	55g	鮮味豆腐(全素)	60g	茄汁螺旋麵	60g	鹹水什錦	55g		
	香菇結頭菜	50g	滷味小吃	55g	鮑菇季豆	55g	紅尤小瓜	50g	G薯雙拼	1份	福山萵苣	50g		
	福山萵苣	50g	小白菜	50g	高麗菜	50g	泡菜黑輪	60g	小黃瓜絲	20g	結頭玉米湯	1碗		
	大瓜丸子湯	1碗	酸辣湯	1碗	銀耳冬瓜露	1碗	油菜	50g	南瓜濃湯	1碗				
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份		
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份	奶酪	一份				
晚餐	炸醬麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	麥片飯	1碗	咖哩燴麵	1.5碗				
	糖醋炸蛋(蛋素)	1份	麻婆豆腐	55g	招牌滷蛋(蛋素)	1份	三杯豆G	50g	蜜汁干片	55g				
	糖醋油腐(全素)	50g	芹香豆包	40g	時蔬豆常(全素)	50g	關東煮	60g	天婦羅	1份				
	椒鹽甜不辣	40g	鮮味冬瓜	60g	奶焗白菜	60g	薑絲海根	45g	菠菜	50g				
	高麗菜	50g	芥藍菜	50g	菠菜	50g	小白菜	50g	茶壺湯	1碗				
	豆腐味噌湯	1碗	香菇蘿蔔湯	1碗	冬瓜海芽湯	1碗	結頭腐皮湯	1碗						
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份				
營養成份分析														
蛋白質	63.8	g	54.7	g	89.6	g	60.9	g	72.7	g	35.5	g		g
脂肪	51.2	g	49.2	g	49.3	g	51.5	g	77.8	g	43.5	g		g
醣類	256.6	g	223.7	g	400.6	g	251.4	g	196.7	g	148.2	g		g
熱量	1741.7	Kcal	1557.5	Kcal	2403.9	Kcal	1711.2	Kcal	1778	Kcal	1126.3	Kcal		Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細	
(一)	早餐	小米粥	白米、小米	(三)	早餐	奶皇包(蛋素)	奶皇包	
12/12		酸菜麵腸	麵常、酸菜、薑	12/14		芝麻包(全素)	芝麻包	
		醋溜小瓜	小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、木耳			椒香小油丁	油豆腐丁、黑胡椒、奶油	
		素若鬆	素若鬆			時蔬冬粉	高麗菜、冬粉、素火腿、木耳	
		油菜	油菜、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑	
						米漿	濃縮米漿	
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁	
		日式壽喜燒	凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑			華菇豆腐煲	豆腐、青椒、鴻喜菇、紅蘿蔔、香菇	
		花枝炒花菜	花椰菜、素花芝、甜椒			脆炒豆芽	豆芽菜、西洋芹、甜椒、木耳、薑	
		香菇結頭菜	結頭菜、甜椒、香菇、豆皮			鮑菇四季豆	四季豆、素尤絲、杏鮑菇、薑	
		福山萵苣	福山萵苣、薑			高麗菜	高麗菜、薑	
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子			銀耳冬瓜露	白木耳、冬瓜糖、枸杞	
	晚餐	炸醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬		晚餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬	
		蛋素	糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁		蛋素	招牌滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲
		全素	糖醋油豆腐(全素)	油豆腐丁、鳳梨、青豆仁		全素	時蔬豆常(全素)	豆常、青椒、美白菇
			椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆			奶焗白菜	大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、素玉米濃湯
			高麗菜	高麗菜、薑			菠菜	菠菜、薑
			豆腐味噌湯	豆腐、金針菇、味噌			冬瓜海芽湯	冬瓜、金針菇、乾海帶芽、薑
(二)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮	(四)	早餐	刈包	刈包	
12/13		黑胡椒干片	豆干、高麗菜、甜椒、黑胡椒	12/15		照燒豆包	豆包、四季豆、紅蘿蔔	
		綜合時蔬	豆薯、番茄、九層塔、白醋			素火腿片	素火腿	
		活力堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾			芝麻糖粉	糖粉、芝麻	
		青江菜	青江菜、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑	
		奶綠	綠茶包、奶粉、二砂			豆漿	豆漿原汁	
	午餐	水餃	水餃		午餐	地瓜飯	白米、地瓜	
		蛋素	南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜、青豆仁		蛋素	海苔蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、海苔絲
		全素	南瓜豆腐(全素)	豆腐、南瓜、青豆仁		全素	鮮味豆腐(全素)	豆腐、素蝦仁、玉米粒、青豆仁
			滷味小吃	白蘿蔔、紫米糕、四分干、薑			紅尤小瓜	小黃瓜、素紅尤、香菇
			小白菜	小白菜、薑			泡菜黑輪	大白菜、素泡菜、素黑輪、木耳
			酸辣湯	竹筍、豆腐、酸菜、紅蘿蔔、木耳			油菜	油菜、薑
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	紅燒湯	白蘿蔔、番茄、皮絲、香菇、薑	
		麻婆豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬			麥片飯	白米、麥片	
		芹香豆包	西洋芹、豆包、甜椒			三杯豆G	豆G、杏鮑菇、九層塔、薑	
		鮮味冬瓜	冬瓜、香菇、角螺、薑			關東煮	白蘿蔔、玉米、素黑輪	
		芥藍菜	芥藍菜、薑			薑絲海根	海帶根、金針菇、甜椒、薑	
		香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇			小白菜	小白菜、薑	
						結頭腐皮湯	結頭菜、紅蘿蔔、角螺	

