

普台國民小學111年12月26日至112年01月01日菜單

日期	12月26日		12月27日		12月28日		12月29日		12月30日		12月31日		1月1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	麥片粥	1碗	薄片吐司	1份	鹹香米粉湯	1碗	奶皇包(蛋素)	1個	草莓鬆餅(蛋素)	1份				
	紅燒素G	40g	巧克力醬	1份	紅絲炒蛋(蛋素)	55g	芋泥包(全素)	1個	高麗菜包(全素)	1個				
	牛奶小饅頭	1個	沙茶干片	50g	紅絲豆包(全素)	55g	茶香干丁	45g	奶油椒香油腐	50g				
	鮮菇花菜	65g	西芹炒雙菇	45g	芝麻小饅頭	1個	鮮蔬冬粉	50g	綜合堅果	15g				
	青江菜	50g	高麗菜	50g	小瓜脆常	45g	金茸大瓜	50g	菠菜	50g				
	素若鬆	8g	麻香豆漿	1碗	福山萵苣	50g	芥藍菜	50g	香醇牛奶	1碗				
							米漿	1碗						
午餐	地瓜飯	1碗	紫米飯	1碗	白醬焗烤飯	1.5碗	胚芽飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗				
	黑胡椒油豆腐	45g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	蜜汁干丁	50g	雲南豆腐蓉	55g	筍香蘭花干	40g				
	芋香白菜滷	50g	玉米干丁(全素)	55g	炸雙粿	50g	小瓜什錦	50g	芋香天婦羅	1份				
	脆口鮮蔬	50g	番茄豆腐	55g	油菜	50g	蘑菇馬鈴薯	60g	高麗菜	50g				
	菠菜	50g	海帶雙結	40g	大瓜素丸湯	1碗	青江菜	50g	藥膳銀羅湯	1碗				
	香菇結頭菜湯	1碗	鵝白菜	50g			綠豆QQ湯	1碗						
		鳳梨山粉圓	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				
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份						
晚餐	五穀飯	1碗	沙茶白菜羹麵	1.5碗	小米飯	1碗	客家板條	1.5碗						
	五香滷蛋(蛋素)	1個	醬香豆腐	1份	炸醬干丁	35g	紅燒虎皮蛋(蛋素)	1顆						
	五香豆干(全素)	1個	椒鹽甜不辣	40g	蒟蒻結頭菜	55g	紅燒豆常(全素)	50g						
	彩繪鮮蔬	50g	黃芽麵筋	45g	咖哩南瓜	50g	泡菜年糕	55g						
	大瓜豆皮	55g	芥藍菜	50g	菠菜	50g	鵝白菜	50g						
	福山萵苣	50g			榨菜三絲湯	1碗	冬瓜油腐湯	1碗						
關東煮湯	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						
營養成份分析														
蛋白質	65.6	g	64.9	g	61.3	g	60.5	g	40.4	g		g		g
脂肪	50.2	g	59	g	52.7	g	51.4	g	53.6	g		g		g
醣類	280	g	211.4	g	238.1	g	241.9	g	170.3	g		g		g
熱量	1834.1	Kcal	1636.2	Kcal	1672.1	Kcal	1672.5	Kcal	1324.7	Kcal		Kcal		Kcal

