

普台國民小學112年01月02日至112年01月8日菜單

日期	1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日		1月8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			刈包	1個	墨西哥捲餅	1份	小餐包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	高麗菜粥	1碗	燒餅	1份
			榨菜干絲	40g	咖哩豆包絲	55g	豆沙包(全素)	1份	醬油炒蛋(蛋素)	50g	牛奶小饅頭	1份	塔香豆輪	40g
			彩繪三絲	45g	鐵板銀芽	50g	筍香蘭花干	40g	醬炒干片(全素)	55g	五香豆干	1個	小瓜紅尤	50g
			芝麻糖粉	7g	芥藍菜	50g	豆皮高麗菜	55g	麻油木耳	50g	鮮菇大瓜	55g	奶香洋芋絲	50g
			鵝白菜	50g	豆漿	1碗	玉米脆片	7g	素沙拉醬	9g	福山萵苣	50g	鵝白菜	50g
			米漿	1碗			菠菜	50g	高麗菜	50g			芝麻豆漿	1碗
午餐			糙米飯	1碗	奶香田園炒飯	1.5碗	麥片飯	1碗	水餃	1份	南瓜米粉	1碗	咖哩炒飯	1.5碗
			洋薯炒蛋(蛋素)	50g	糖醋豆G	55g	豆腐蒸蛋(蛋素)	55g	什錦滷味	55g	京醬油腐	55g	海芽炒蛋(蛋素)	50g
			洋薯油片絲(全素)	50g	甘梅薯條	45g	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	黑胡椒洋芋	50g	酸菜紫米糕	60g	海芽豆腐(全素)	55g
			蠔油海根	50g	油菜	50g	鮮菇季豆	55g	鵝白菜	50g	豆薯三絲	50g	炸金菇	35g
			時蔬冬粉	55g	綠豆薏仁湯	1碗	豆香大瓜	60g	酸辣湯	1碗	芥藍菜	50g	菠菜	50g
			福山萵苣	50g			青江菜	50g			紅燒湯	1碗	燒仙草	1碗
水果			薑絲冬瓜湯	1碗			若骨茶湯	1碗						
			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			麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	鮮蔬麵疙瘩	1.5碗	香Q米飯	1碗	洋蔥仁飯	1碗	素三鮮燴麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	紫米飯	1.5碗	地瓜飯	1碗
	黃金豆腐	60g	南瓜豆腐	55g	鮑菇滷蛋(蛋素)	1份	芹香油片	55g	咖哩凍豆腐	55g	糖醋炸蛋(蛋素)	1份	麻油烤麩	55g
	冬瓜封	55g	彩繪素腰花	50g	鮑菇花干(全素)	1份	花枝圈雙拼	1份	豆皮白菜	50g	糖醋油腐(全素)	1份	塔香黃芽	55g
	芥藍菜	50g	玉筍白花	55g	鹹水竹筍	50g	福山萵苣	50g	薑絲海茸	55g	皮絲花菜	45g	彩繪季豆	50g
	玉米濃湯	1碗	菠菜	50g	木須小瓜	55g	枸杞大瓜湯	1碗	油菜	50g	豆薯三絲	50g	油菜	50g
			藥膳筍片湯	1碗	高麗菜	50g			結頭菜湯	1碗	青江菜	1碗	大瓜丸子湯	1碗
水果			冬瓜海芽湯	1碗						沙茶白菜湯				
			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
營養成份分析														
蛋白質	15.7	g	55.2	g	73.9	g	65.9	g	51.5	g	72.7	g	64.9	g
脂肪	36.2	g	46.9	g	59.5	g	54.9	g	53.4	g	51.6	g	54.2	g
醣類	64	g	254.6	g	261.7	g	249.8	g	191.6	g	277.3	g	227.8	g
熱量	645.1	Kcal	1662	Kcal	1876.6	Kcal	1757.4	Kcal	1454	Kcal	1863.8	Kcal	1658.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐			(三)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮
1/2				1/4		咖哩豆包絲	豆包、馬鈴薯、素咖哩粉
						鐵板銀芽	豆芽菜、芹菜、香菇
						芥藍菜	芥藍菜、薑
						豆漿	豆漿原汁
	午餐				午餐	奶香田園炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、素玉米濃湯粉、奶粉
						糖醋豆G	豆G、七椒、甜椒、番茄醬
						甘梅薯條	地瓜薯條、梅粉
						油菜	油菜、薑
						綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁
	晚餐	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩、高麗菜、馬鈴薯、甜椒、香菇		晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁
		黃金豆腐	豆腐、椒鹽粉		蛋素	鮑菇滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇
		冬瓜封	冬瓜、皮絲、香菇、素若碎、薑		全素	鮑菇花干(全素)	蘭花干、杏鮑菇
		芥藍菜	芥藍菜、薑			鹹水竹筍	竹筍、素G丁、紅蘿蔔
		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉			木須小瓜	小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、薑
						高麗菜	高麗菜、枸杞、薑
						冬瓜海芽湯	冬瓜、金針菇、乾海帶芽、薑
(二)	早餐	刈包	刈包	(四)	早餐	小餐包(蛋素)	餐包
1/3		榨菜干絲	豆干、榨菜、洪蘿蔔、木耳	1/5		豆沙包(全素)	豆沙包
		彩繪三絲	馬鈴薯、玉米粒、毛豆仁、薑			筍香蘭花干	蘭花干、筍干、素花芝、薑
		芝麻糖粉	糖粉、芝麻			豆皮高麗菜	高麗菜、豆皮、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			玉米脆片	玉米脆片
		米漿	濃縮米漿			菠菜	菠菜、薑
						香醇牛奶	奶粉
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	麥片飯	白米、麥片
	蛋素	洋薯炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯		蛋素	豆腐蒸蛋(蛋素)	蛋、豆腐、青椒、紅蘿蔔、素若碎、薑
	全素	洋薯油片絲(全素)	油片、豆薯		全素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆
		蠔油海根	海帶根、芝麻、薑			鮮菇季豆	四季豆、杏鮑菇、香菇、薑
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、皮絲、紅蘿蔔			豆香大瓜	大黃瓜、黃豆、紅蘿蔔、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			青江菜	青江菜、薑
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、金針菇、薑			若骨茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、若骨茶包
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	素三鮮繪麵	油麵、高麗菜、鵝蛋蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇
		南瓜豆腐	豆腐、南瓜、香菇、素若碎、薑			芹香油片	油片、西洋芹、紅蘿蔔、香菇、薑
		彩繪素腰花	青椒、素腰花、甜椒、薑			花枝圓雙拼	1/4薯條、素花枝圓、椒鹽粉
		玉筍白花	花椰菜、玉米筍、素紅油、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		菠菜	菠菜、薑			枸杞大瓜湯	大黃瓜、豆皮、薑、枸杞
		藥膳筍片湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑、十全藥膳包				

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	薄片吐司	吐司	(日)	早餐	燒餅	燒餅
1/6	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔	1/8		塔香豆輪	豆輪、豆薯、九層塔
	全素	醬炒干片(全素)	豆干、四季豆、紅蘿蔔			小瓜紅尤	小黃瓜、素紅尤、秀珍菇
		麻油木耳	木耳、素火腿、香菇、麻油			奶香洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、奶油
		素沙拉醬	素沙拉醬			鵝白菜	蚵白菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			芝麻豆漿	豆漿原汁、芝麻粉
		奶茶	紅茶包、奶粉、二砂				
	午餐	水餃	素食水餃		午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁、素咖哩粉
		什錦滷味	豆干、玉米、素黑輪、薑		蛋素	海芽炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、乾海帶芽
		黑胡椒洋芋	馬鈴薯、南瓜、香菇、黑胡椒		全素	海芽豆腐(全素)	豆腐、乾海帶芽
		鵝白菜	蚵白菜、薑			炸金菇	金針菇、杏鮑菇
		酸辣湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳			菠菜	菠菜、薑
						燒仙草	芋圓、QQ、綠豆、花豆、仙草原汁
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽飯		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
		咖哩凍豆腐	凍豆腐、紅蘿蔔、素咖哩粉			麻油烤麩	烤麩、冬瓜、薑、麻油
		豆皮白菜	大白菜、杏鮑菇、角螺、香菇、薑			塔香黃芽	黃豆芽、豆干、紅蘿蔔、九層塔
		薑絲海茸	海茸、金針菇、薑			彩繪季豆	四季豆、玉米粒、袖珍菇、薑
		油菜	油菜、薑			油菜	油菜、薑
		結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑			大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑
(六)	早餐	高麗菜粥	白米、高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔、木耳				
1/7		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭				
		五香豆干	豆干				
		鮮菇大瓜	大黃瓜、素丸子、香菇				
		福山萵苣	福山萵苣、薑				
	午餐	南瓜米粉	米粉、豆芽菜、南瓜、素若絲、木耳				
		京醬油腐	油豆腐、馬鈴薯				
		酸菜紫米糕	紫米糕、四季豆、酸菜、薑				
		豆薯三絲	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳、薑				
		芥藍菜	芥藍菜、薑				
		紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑				
	晚餐	紫米飯	白米、紫米				
	蛋素	糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁				
	全素	糖醋油腐(全素)	油豆腐、鳳梨、青豆仁				
		皮絲花菜	花椰菜、皮絲、甜椒				
		豆薯三絲	豆薯、金珍菇、紅蘿蔔、木耳、薑				
		青江菜	青江菜、薑				
		沙茶白菜湯	大白菜、紅蘿蔔、木耳、薑、沙茶醬				