

普台國民小學112年01月09日至112年01月15日菜單

日期	1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14日		1月15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	薄片吐司	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	藍莓鬆餅(蛋素)	1份	芋頭米粉湯	1碗	手絲麵包(蛋素)	1份	海苔壽司飯	1份	糙米粥	1碗
	洋芋蛋沙拉(蛋素)	50g	醬爆干片	55g	高麗菜包(全素)	1份	茶香油腐	1份	豆沙包(全素)	1份	海苔片	1份	菜脯炒蛋(蛋素)	50g
	洋芋沙拉(全素)	50g	田園玉米	50g	奶油小油丁	55g	小瓜玉筍	55g	腐皮芽菜	55g	美乃滋玉米	50g	菜脯干丁(全素)	55g
	鮑菇季豆	45g	竹筍炒若絲	50g	黑胡椒洋芋絲	55g	番茄花菜	55g	大瓜麵筋	50g	素若鬆	10g	黑糖小饅頭	1份
	草莓果醬	8g	番茄蔬菜湯	1碗	巧克力脆片	8g	福山萵苣	50g	地瓜溫沙拉	55g	小黃瓜絲	20g	香菇筍茸	50g
	芥藍菜	50g			菠菜	50g			鵝白菜	50g	米漿	1碗	菠菜	50g
	奶綠	1碗			香醇牛奶	1碗			豆漿	1碗			素若鬆	10g
午餐	洋蔥仁飯	1碗	燕麥飯	1碗	黑胡椒鐵板麵	1.5碗	紫米飯	1碗	鹹餘炒飯	1.5碗	小米飯	1碗	茄汁炒飯	1.5碗
	三杯蘭花干	50g	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	鐵路豆包	1份	南瓜炒蛋(蛋素)	55g	沙茶炒蛋(蛋素)	55g	五味醬豆干	55g	凍腐燴珍菇	55g
	鹹水什錦	50g	紅燒油腐(全素)	55g	紅仁天婦羅	1份	南瓜豆腐(全素)	55g	香煎豆腐(全素)	1份	腐皮大瓜	50g	香草薯塊	50g
	焗烤蔬菜煲	55g	結頭什錦	50g	高麗菜	50g	白玉帝豆	55g	香菇花菜	55g	海帶三絲	50g	福山萵苣	50g
	鵝白菜	50g	宮廷年糕	55g	地瓜芋圓湯	1碗	黃豆滷海結	55g	青江菜	50g	高麗菜	50g	米苔目仙草甜湯	1碗
	蘿蔔玉米湯	1碗	油菜	50g			芥藍菜	50g	珍珠奶茶	1碗	羅宋湯	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	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	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	麵線糊	1.5碗	香Q米飯	1碗	糙米飯	1碗	炸醬麵	1.5碗	五穀飯	1碗	紅燒湯麵	1.5碗	地瓜飯	1碗
	酸菜麵腸	55g	皮絲若造	45g	咖哩燒蛋(蛋素)	1份	芹香干片	55g	糖醋豆常	55g	招牌滷蛋(蛋素)	1份	綜合滷味	55g
	素蚵仔雙酥	40g	西芹素羊若	50g	咖哩豆腐(全素)	50g	梅汁山藥	55g	佛跳牆	50g	時蔬油腐(全素)	55g	小瓜烤麩	55g
	小瓜花芝	50g	冬瓜燒海結	55g	尤片高麗菜	50g	油菜	50g	黃豆燜筍角	55g	泰式洋薯絲	50g	脆口鮮蔬	50g
	高麗菜	50g	福山萵苣	50g	筍香干絲	55g	薑絲冬瓜湯	1碗	菠菜	50g	玉筍冬瓜	55g	青江菜	50g
			藥膳皮絲湯	1碗	鵝白菜	50g			日式味噌湯	1碗	芥藍菜	50g	冬菜冬粉湯	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	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	66	g	70.3	g	75.7	g	55.2	g	73.8	g	61.4	g	49	g
脂肪	57.1	g	57.3	g	60.3	g	49.6	g	63.3	g	52	g	44	g
醣類	215.1	g	249.7	g	270	g	221.6	g	279	g	246.6	g	235.6	g
熱量	1638.6	Kcal	1795.7	Kcal	1928	Kcal	1553.7	Kcal	1981	Kcal	1699.2	Kcal	1533.6	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	薄片吐司	白吐司	(三)	早餐	藍莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、藍莓果醬
1/9	蛋素	洋芋蛋沙拉(蛋素)	馬鈴薯、蛋、玉米粒、紅蘿蔔、素沙拉醬	1/11		高麗菜包(全素)	高麗菜包
	全素	洋芋沙拉(全素)	馬鈴薯、玉米粒、豆干、紅蘿蔔			奶油小油丁	油豆腐、杏鮑菇、奶油
		鮑菇季豆	四季豆、素魷魚絲、杏鮑菇、薑			黑胡椒洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、黑胡椒
		草莓果醬	草莓果醬			巧克力脆片	巧克力脆片
		芥藍菜	芥藍菜、薑			菠菜	菠菜、薑
		奶綠	綠茶茶包、奶粉、二砂			香醇牛奶	奶粉
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	黑胡椒鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁
		三杯蘭花干	蘭花干、馬鈴薯、薑			鐵路豆包	豆包
		鹹水什錦	竹筍、素若羹、紅蘿蔔			紅仁天婦羅	紅蘿蔔、青椒、金針菇、麵粉
		焗烤蔬菜煲	花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲			高麗菜	高麗菜、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑、二砂
		蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米				
	晚餐	麵線糊	麵線、竹筍、素若羹、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		酸菜麵腸	麵腸、酸菜、薑		蛋素	咖哩燒蛋(蛋素)	蛋、鴻喜菇、素咖哩粉
		素蚵仔雙酥	素蚵仔酥、杏鮑菇		全素	咖哩豆腐(全素)	豆腐、鴻喜菇、素咖哩粉
		小瓜花芝	小黃瓜、素紅尤、甜椒、薑			尤片高麗菜	高麗菜、油片絲、甜椒、薑
		高麗菜	高麗菜、薑			筍香干絲	竹筍、豆干、榨菜、毛豆
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						蘿蔔素丸湯	白蘿蔔、素丸子
(二)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(四)	早餐	芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、豆皮、芹菜、香菇
1/10		醬爆干片	豆干、高麗菜、紅蘿蔔	1/12		茶香油腐	油豆腐、紅茶包
		田園玉米	玉米粒、麵腸、芋頭、青豆仁			小瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、木耳、薑
		竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑			番茄花菜	花椰菜、番茄、秀珍菇、番茄醬
		番茄蔬菜湯	高麗菜、西洋芹、番茄、秀珍菇			福山萵苣	福山萵苣
	午餐	燕麥飯	白米、燕麥		午餐	紫米飯	白米、紫米
	蛋素	古早味蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、皮絲		蛋素	南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜、青豆仁
	全素	紅燒油腐(全素)	油豆腐、金針菇		全素	南瓜豆腐(全素)	豆腐、南瓜、青豆仁
		結頭什錦	結頭菜、素紅尤、豆輪、木耳			白玉帝豆	白蘿蔔、甜椒、皇帝豆、薑
		宮廷年糕	高麗菜、韓式年糕、素黑輪、甜椒			黃豆滷海結	海帶結、豆皮結、紅蘿蔔、紅豆、薑
		油菜	油菜、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		海芽味噌湯	豆腐、乾海帶芽、味噌			茶壺湯	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	炸醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬
		皮絲若造	豆干、皮絲、豆薯、素若碎			芹香干片	豆干、西洋芹、素尤絲
		西芹素羊若	西洋芹、香菇、薑、孜然粉			梅汁山藥	山藥、馬鈴薯、梅粉
		冬瓜燒海結	冬瓜、海帶結、杏鮑菇、薑			油菜	油菜、薑絲
		福山萵苣	福山萵苣、薑			薑絲冬瓜湯	冬瓜、金針菇、薑
		藥膳皮絲湯	馬鈴薯、皮絲、十全藥膳包				

