

普台國民小學113年05月27日至113年06月02日菜單

日期	5月27日		5月28日		5月29日		5月30日		5月31日		6月1日		6月2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	地瓜粥	1碗	鬆餅(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	牛奶夾心麵包	1份	絲瓜麵線	1碗	薄片吐司	1份	雙色饅頭	1份
	瓜子油腐	55g	芋泥包(全素)	1份	塔香炒蛋(蛋素)	50g	洋芋油片絲	55g	鮮蔬豆常	55g	洋芋蛋沙拉(蛋素)	55g	豆豉豆G	55g
	豆皮小瓜	55g	什錦菇干絲	55g	塔香豆輪(全素)	50g	麻香雙耳	40g	白果花菜	55g	洋芋干丁(全素)	55g	紅尤大瓜	50g
	芝麻小饅頭	1份	豆薯彩絲	50g	鮑菇冬瓜	50g	五彩球	10g	清燉白玉	50g	蒙古鮮蔬	50g	空心菜	50g
	高麗菜	50g	藍莓果醬	8g	素燥地瓜葉	50g	青江菜	50g	高麗菜	50g	莧菜	50g	香醇牛奶	1碗
	素若鬆	10g	福山萵苣	50g	米漿	1碗	奶茶	1碗			豆漿紅茶	1碗		
			麻香豆漿	1碗										
午餐	麻醬拌麵	1碗	洋蔥仁飯	1碗	香Q米飯	1.5碗	五色炒飯	1.5碗	紫米飯	1碗	紅醬焗烤飯	1.5碗	小米飯	1碗
	蠔油黑干	50g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	梅干豆包	55g	黃金豆腐	55g	芙蓉煎蛋(蛋素)	1份	照燒麵常	55g	豆腐蒸蛋(蛋素)	50g
	薯餅雙拼	55g	玉米干丁(全素)	55g	絲瓜燴鮮蔬	1份	豆皮白菜	50g	樹子油豆腐(全素)	1份	G薯雙拼	1份	素鬆蒸豆腐(全素)	55g
	空心菜	55g	番茄若醬	50g	海帶三絲	50g	鵝白菜	50g	海帶雙結	55g	油菜	50g	天婦羅	1份
	洋芋皮絲湯	50g	麻油冬瓜	50g	空心菜	1碗	冬瓜QQ	1碗	玉米素蝦仁	50g	綠豆粉粿	1碗	焗汁南瓜	55g
		1碗	莧菜	50g	蘿蔔玉米湯				福山萵苣	50g			青江菜	50g
			紅豆芋圓湯	1碗					味噌豆腐湯	1碗			冬瓜腐皮湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	光泉芝麻奶凍	一份	麵包	一份	養樂多3	一份	福樂鮮乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	芋頭西米露	一份
晚餐	胚芽飯	1碗	芋香炒飯	1.5碗	五穀飯	1碗	芝麻飯	1碗	素三鮮炒麵	1.5碗	糙米飯	1碗	香酥湯麵	1.5碗
	滷蛋素燥(蛋素)	1份	醬爆干丁	55g	南瓜豆腐	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份	三杯油腐	55g	糖醋豆包	55g	彩椒G丁	55g
	干丁素燥(全素)	55g	茄汁黑輪	55g	雙色花菜	55g	五香豆干(全素)	1份	馬蹄條	1份	鮑菇蒲瓜	50g	紫米糕滷味	55g
	豆輪大瓜	50g	青江菜	50g	玉米瓠瓜	50g	腐皮高麗菜	50g	空心菜	50g	宮廷年糕	55g	奶油白菜	50g
	油燜鮮筍	55g	榨菜三絲湯	1碗	油菜	50g	豆瓣紫茄	50g	大瓜丸子湯	1碗	鵝白菜	50g	福山萵苣	1碗
	油菜	50g			黃芽海帶湯	1碗	莧菜	50g			紅絲海芽湯	1碗		
	芋頭米粉湯	1碗					鮮筍湯	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	71	g	75.8	g	51.2	g	61.9	g	61.2	g	59.7	g	60.7	g
脂肪	55.5	g	60.2	g	55.5	g	47.7	g	53.9	g	52.4	g	52.2	g
醣類	276.8	g	276	g	215.8	g	284.8	g	223.4	g	285.7	g	240.5	g
熱量	1890.3	Kcal	1949.4	Kcal	1567.2	Kcal	1815.8	Kcal	1622.9	Kcal	1853.3	Kcal	1674.1	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜	(三)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕
5/27		瓜仔油腐	油豆腐、白蘿蔔、麻油瓜	5/29	蛋素	塔香炒蛋(蛋素)	蛋、金針菇、紅蘿蔔、九層塔
		豆皮小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑		全素	塔香豆輪(全素)	豆輪、金針菇、紅蘿蔔、九層塔
		芝麻小饅頭	芝麻小饅頭			鮑菇冬瓜	冬瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			素燥地瓜葉	地瓜葉、豆干、素若碎、薑
		素若鬆	素若鬆			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	麻醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、芝麻醬		午餐	香Q米飯	白米
		綠油黑干	豆干、杏鮑菇、青椒			梅干豆包	豆包、梅干菜
		薯餅雙拼	薯餅、地瓜薯條			絲瓜燴鮮蔬	大白菜、絲瓜、紅蘿蔔、木耳、薑
		空心菜	空心菜、薑			海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑
		洋芋皮絲湯	馬鈴薯、皮絲			空心菜	空心菜、薑
						蘿蔔玉米湯	白蘿蔔、玉米
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
	蛋素	油蛋素燥(蛋素)	蛋、豆薯、素若碎			南瓜豆腐	豆腐、南瓜、金針菇
	全素	干丁素燥(全素)	豆干、豆薯、素肉碎			雙色花菜	花椰菜、素紅尤、茭白筍、薑
		豆輪大瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、豆輪、薑			玉米瓠瓜	瓠瓜、玉米、香菇
		油燻鮮筍	竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑、豆瓣醬			油菜	油菜、薑
		油菜	油菜、薑			黃芽海帶湯	黃豆芽、乾海帶芽、薑
		芋頭米粉湯	芋頭、米粉、皮絲、香菇				
(二)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅	(四)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包
5/28		芋泥包(全素)	芋泥包	5/30		洋芋油片絲	馬鈴薯、豆干、紅蘿蔔
		什錦菇干絲	豆干、美白菇、香菇、紅蘿蔔			麻香雙耳	木耳、白木耳、枸杞、薑
		豆薯彩絲	豆薯、青椒、甜椒、木耳、薑			五彩球	五彩球
		藍莓果醬	藍莓果醬			青江菜	青江菜、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			奶茶	紅茶包、奶粉、二砂
		麻香豆漿	黃豆、二砂				
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	五色炒飯	白米、玉米粒、豆薯、香菇、紅蘿蔔、青豆仁
	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔			黃金豆腐	豆腐
	全素	玉米干丁(全素)	豆干、玉米、紅蘿蔔			豆皮白菜	大白菜、香菇、豆皮、薑
		番茄若醬	油豆腐、番茄、青豆仁、素若碎			鵝白菜	蚵白菜、薑
		麻油冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑			冬瓜QQ	QQ、冬瓜糖
		莧菜	莧菜、薑				
		紅豆芋圓湯	紅豆、芋圓、二砂				
	晚餐	芋香炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑		晚餐	芝麻飯	白米、芝麻
		醬爆干丁	豆干、杏鮑菇		蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋、香菇
		茄汁黑輪	素黑輪、馬鈴薯、青椒、甜椒		全素	五香豆干(全素)	豆干、香菇
		青江菜	青江菜、薑			腐皮高麗菜	高麗菜、素火腿、豆皮、薑
		榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔			豆瓣紫茄	茄子、豆干、薑
						莧菜	莧菜、薑
						鮮筍湯	竹筍、紅蘿蔔、豆輪、薑

