

普台國民小學114年06月02日至114年06月08日菜單

普台國民小學114年06月02日至114年06月08日菜單														
日期	6月2日		6月3日		6月4日		6月5日		6月6日		6月7日		6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	廣東粥	1碗	手撕麵包(蛋素)	1份	古早味大餅	1份	沖繩黑糖捲	1份						
	雪菜干丁	50g	高麗菜包(全素)	1份	沙茶油片絲	55g	紅絲炒蛋(蛋素)	1份						
	芋丁四色	55g	菇炒干絲	50g	冬瓜封	50g	紅絲豆包(全素)	1份						
	芝麻小饅頭	1份	奶香洋芋	55g	脆常花菜	55g	什錦白玉羹	50g						
	青江菜	50g	玉米脆片	1份	空心菜	50g	鳳梨麵筋	50g						
			鵝白菜	50g	米漿	1碗	莧菜	50g						
			香醇牛奶	1碗			豆漿	1碗						
午餐	水餃	1份	芝麻飯	1碗	麵線糊	1.5碗	鮮蔬板條	1碗						
	咕咾麵腸	55g	塔香煎蛋(蛋素)	1份	回鍋干片	55g	醬爆豆常	55g						
	炸鮮菇	45g	塔香豆輪(全素)	1份	蚵仔雙酥	45g	絲瓜油腐	50g						
	空心菜	50g	味噌蘿蔔	50g	玉筍豆薯	55g	青江菜	50g						
	燕麥珍珠奶茶	1碗	小瓜素腰花	55g	油菜	50g	南瓜牛奶湯	1碗						
			莧菜	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						
點心	統一優格	一份	燒餅	一份	養樂多優酪乳	一份								
晚餐	小米飯	1碗	紅燒湯麵	1碗	地瓜飯	1碗							鹹餘炒飯	1碗
	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	三色豆包絲	55g	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份							滷味小吃	50g
	藥膳油腐(全素)	1份	香酥山藥	40g	瓜仔素燥(全素)	1份							番茄花菜	50g
	西芹蟹肉絲	55g	蔬菜炒餅	55g	竹筍炒若絲	55g							青江菜	50g
	黃金萵菇絲瓜	50g	油菜	50g	腐竹季豆	50g							白菜豆皮湯	1碗
	莧菜	50g			高麗菜	50g								
	榨菜三絲湯	1碗			大瓜紅仁湯	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	29.4	g	33.2	g	41.5	g	32.8	g		g		g	9.7	g
脂肪	40.7	g	46.1	g	54.1	g	46.6	g		g		g	34.4	g
醣類	113.6	g	96.1	g	97	g	89.9	g		g		g	49.5	g
熱量	938.4	Kcal	932.4	Kcal	1041.3	Kcal	910.6	Kcal		Kcal		Kcal	546.7	Kcal

