

# 普台國民小學114年06月09日至114年06月15日菜單

日期	6月9日		6月10日		6月11日		6月12日		6月13日		6月14日		6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	草莓夾心麵包	1份	鬆餅(蛋素)	1份	燒餅	1份	香椿素粥	1碗	蘿蔔糕	1份	吐司	1份	清粥	1碗
	茶香豆干	50g	豆沙包(全素)	1份	沙茶炒蛋(蛋素)	1份	鐵板油腐	50g	醬爆麵常	50g	起司滑蛋(蛋素)	1份	酸菜麵常	50g
	素腿高麗菜	50g	鮮菇豆G	50g	沙茶干片(全素)	1份	醋溜小瓜	50g	白菜油腐煲	55g	起司牛蒡排(全素)	1份	腐皮冬瓜	50g
	豆芽三絲	55g	奶香蘑菇	50g	黑胡椒洋芋絲	50g	薑絲雲耳	50g	大瓜豆皮	50g	豆皮白菜	50g	黑糖小饅頭	1份
	油菜	50g	奶酥醬	1份	時菇瓠瓜	55g	高麗菜	50g	莧菜	50g	玉米脆片	1份	青江菜	50g
	麻香豆漿	1碗	空心菜	50g	油菜	50g			米漿	1碗	鵝白菜	50g	豆漿	1份
			阿華田//牛奶	1碗	黑豆漿	1碗					香醇牛奶	1碗		
午餐	香Q米飯	1碗	咖哩炒飯	1碗	糙米飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1碗	洋蔥仁飯	1碗	壽司飯	1碗	芝麻飯	1碗
	菜脯炒蛋(蛋素)	1份	照燒黑干	50g	炸醬干丁	50g	腰果G丁	50g	紅絲煎蛋(蛋素)	1份	蒲燒豆包	50g	古早味蒸蛋(蛋素)	1份
	碎脯干丁(全素)	1份	甘梅地瓜	1份	炒滷味	50g	香草薯塊	1份	紅絲蘭花干(全素)	1份	海苔素鬆	1份	素鬆蒸油腐(全素)	1份
	五更豆腐	55g	鵝白菜	50g	竹筍炒若絲	50g	油菜	55g	鮮蔬寬粉	50g	醬燒香筍	55g	大瓜麵筋	55g
	香菇大瓜	50g	豆腐三絲湯	1碗	青江菜	50g	蘿蔔豆輪湯	1碗	彩繪冬瓜	50g	芝麻醬高麗菜絲	50g	鮮菇玉米筍	50g
	莧菜	50g			紅豆西米露	1碗			空心菜	50g	味噌豆腐湯	1碗	空心菜	50g
	QQ冬瓜茶	1碗							摩摩喳喳	1碗			茶壺湯	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	烤饅頭	一份	麵包	一份	統一多多	一份	光泉鮮乳	一份	福樂優格	一份	燒餅	一份	綠豆仙草蜜	一份
晚餐	招牌炒麵	1碗	麥片飯	1碗	地瓜飯	1碗	香Q米飯	1碗	麻油菇菇拌飯	1碗	胚芽飯	1碗	和風炒麵	1碗
	蠔油蘭花干	50g	和風滷蛋(蛋素)	1份	餘香豆腐	55g	三杯炸蛋(蛋素)	1份	時蔬豆G	50g	回鍋干片	50g	番茄豆腐	55g
	芝麻球	1份	和風油腐(全素)	1份	海帶三絲	50g	三杯黑干(全素)	1份	紅燒獅子頭	1份	小瓜脆常	50g	甘梅薯條	1份
	青江菜	50g	腐皮小瓜	50g	泡菜年糕	55g	小瓜總匯	50g	青江菜	50g	雪菇季豆	50g	高麗菜	50g
	筍香金針湯	1碗	季豆什錦	55g	莧菜	50g	花菜什錦	55g	若谷茶湯	1碗	油菜	50g	南瓜濃湯	1碗
			高麗菜	50g	大瓜玉米湯	1碗	鵝白菜	50g			香菇蘿蔔湯	1碗		
		榨菜三絲湯	1碗			馬鈴薯皮絲湯	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	55.3	g	25.2	g	40.4	g	27.1	g	32.1	g	36.9	g	44.9	g
脂肪	59	g	39.5	g	48.8	g	45.2	g	46.3	g	53.6	g	48.3	g
醣類	124.9	g	99.3	g	127.3	g	85.5	g	91.4	g	71.9	g	148.4	g
熱量	1251.4	Kcal	853.5	Kcal	1109.9	Kcal	857.1	Kcal	910.7	Kcal	917.5	Kcal	1207.8	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包	(三)	早餐	燒餅	燒餅
6/9		茶香豆干	豆干、節瓜、紅茶包	6/11		沙茶炒蛋(蛋素)	蛋、竹筍、紅蘿蔔、素沙茶醬
		素腿高麗菜	高麗菜、素火腿、油片、薑			沙茶干片(全素)	豆干、竹筍、紅蘿蔔、素沙茶醬
		豆芽三絲	豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳			黑胡椒洋芋絲	馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑胡椒
		油菜	油菜、薑			時菇瓠瓜	瓠瓜、香菇、素紅魷、薑
		麻香豆漿	黃豆、芝麻、二砂			油菜	油菜、薑
						黑豆漿	黑豆、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	糙米飯	白米、糙米
		菜脯炒蛋(蛋素)	蛋、菜脯、紅蘿蔔			炸醬干丁	豆干、玉米、紅蘿蔔、甜麵醬
		碎脯干丁(全素)	豆干、菜脯、紅蘿蔔			炒滷味	白蘿蔔、紫米高、素丸子、素黑輪、杏鮑菇、醬油
		五更豆腐	豆腐、豆腸、酸菜、薑			竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素肉、薑
		香菇大瓜	大黃瓜、金針菇、香菇、紅蘿蔔、薑			青江菜	青江菜、薑
		莧菜	莧菜、薑			紅豆西米露	紅豆、西谷米
		QQ冬瓜茶	QQ、冬瓜糖				
	晚餐	招牌炒麵	麵條、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、醬油		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
		蠔油蘭花干	蘭花干、秀珍菇、紅蘿蔔、薑、素蠔油			餘香豆腐	豆腐、素肉、薑、醬油
		芝麻球	芝麻球			海帶三絲	海帶、豆甘、金針菇、薑
		青江菜	青江菜、薑			泡菜年糕	大白菜、韓式年糕、素食泡菜、薑
		筍香金針湯	竹筍、紅蘿蔔、木耳、金針			莧菜	莧菜、薑
						大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米
(二)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅	(四)	早餐	香椿素粥	白米、豆干、香菇、香椿肉燥、素肉
6/10		豆沙包(全素)	豆沙包	6/12		鐵板油腐	油豆腐、豆芽菜
		鮮菇豆G	豆雞、鴻喜菇、紅蘿蔔			醋溜小瓜	小黃瓜、白木耳、薑
		奶香磨菇	馬鈴薯、洋菇、紅蘿蔔、奶油、奶粉			薑絲雲耳	木耳、枸杞、薑
		奶酥醬	奶酥醬			高麗菜	高麗菜、薑
		空心菜	空心菜、薑				
		阿華田//牛奶	阿華田、奶粉				
	午餐	咖哩炒飯	白米、高麗菜、玉米、素火腿、青豆仁、咖哩粉		午餐	蘑菇鐵板麵	麵條、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁
		照燒黑干	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			腰果G丁	素雞丁、小黃瓜、香菇、甜椒、腰果、薑
		甘梅地瓜	地瓜、梅粉			香草薯塊	馬鈴薯、地瓜、義式香料、椒鹽粉
		鵝白菜	蚵白菜、薑			油菜	油菜、薑
		豆腐三絲湯	竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳			蘿蔔豆輪湯	白蘿蔔、豆輪、薑
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	香Q米飯	白米
		和風滷蛋(蛋素)	蛋、秀珍菇、薑、醬油			三杯炸蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇、九層塔、薑
		和風油腐(全素)	油豆腐、秀珍菇、薑、醬油			三杯黑干(全素)	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔
		腐皮小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑			小瓜總匯	小黃瓜、玉米、茼蒿脆腸、香菇
		季豆什錦	四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑			花菜什錦	花椰菜、素雞丁、甜椒、薑
		高麗菜	高麗菜、木耳、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳			馬鈴薯皮絲湯	馬鈴薯、皮絲

