

# 普台國民小學114年06月16日至114年06月22日菜單

日期	6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月22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	餐包(蛋素)	1份	地瓜粥	1碗	薄片吐司	1份	蔬菜米粉湯	1碗	奶皇包(蛋素)//芋泥包(全素)	1份				
	豆沙包(全素)	1份	醬爆G丁	50g	洋芋蛋沙拉(蛋素)	1份	京醬干絲	50g	豆豉炒蛋(蛋素)	1份				
	餘香油片絲	50g	茄汁黃豆	55g	洋芋沙拉(全素)	1份	豆薯彩絲	50g	豆豉豆腐(全素)	1份				
	地瓜溫沙拉	50g	牛奶小饅頭	1份	五色玉米	1份	芝麻小饅頭	1份	季豆什錦	55g				
	腰果鮮菇	55g	油菜	50g	巧克力醬	1份	油菜	50g	小瓜素蝦仁	55g				
	鵝白菜	50g	素若鬆	1份	高麗菜	50g			莧菜	50g				
	香醇牛奶	1碗			米漿	1碗			麻香豆漿	1碗				
午餐	奶香白醬麵	1碗	胚芽飯	1碗	麻醬拌麵	1碗	白米飯	1碗	古早味油飯	1碗				
	蠔油干片	50g	塔香炒蛋(蛋素)	1份	黃金豆腐	50g	香椿豆包	50g	糖醋G	50g				
	唐揚杏鮑菇	45g	塔香花干(全素)	1份	鮮菇南瓜	55g	薑絲海根	50g	椒鹽甜不辣	45g				
	莧菜	50g	紅魷白花	50g	空心菜	50g	腰果玉米	50g	油菜	50g				
	紅豆薏仁湯	1碗	絲瓜麵線	55g	綠豆地瓜圓	1碗	鵝白菜	50g	鮮筍湯	1碗				
			青江菜	50g			大瓜紅仁湯	1碗						
			巧達濃湯	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				
點心	統一優格	一份	甜甜圈	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂鮮乳	一份						
晚餐	香Q白飯	1碗	香菇素燥麵	1碗	糙米飯	1碗	玉米火腿炒飯	1碗					中華炒麵	1碗
	藥膳滷蛋(蛋素)	1份	糖醋豆常	50g	芋香G丁	50g	茄汁虎皮蛋(蛋素)	1份					三杯油腐	50g
	藥膳油腐(全素)	1份	餘香茄子	50g	鹹水筍片	55g	茄汁燒豆腐(全素)	1份					彩椒高麗菜	50g
	泰式打拋豆薯	50g	鵝白菜	50g	豆芽炒油片	50g	花菜雙鮮	50g					油菜	50g
	客家小炒	50g	薑絲冬瓜湯	1碗	莧菜	50g	青江菜	50g					日式味噌湯	1碗
	空心菜	50g			四神湯	1碗	蘿蔔丸子湯	1碗						
	金菇海芽湯	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	38.1	g	50.9	g	34	g	22.6	g	34.1	g		g	19.1	g
脂肪	48	g	54.9	g	47	g	39.4	g	44	g		g	37.5	g
醣類	171.9	g	130.4	g	158.2	g	89.1	g	134.6	g		g	84	g
熱量	1272.2	Kcal	1219.1	Kcal	1191.5	Kcal	801.4	Kcal	1071	Kcal		Kcal	750	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(三)	早餐	薄片吐司	白吐司
6/16		豆沙包(全素)	豆沙包	6/18		洋芋蛋沙拉(蛋素)	馬鈴薯、蛋、玉米、紅蘿蔔、素沙拉醬
		餘香油片絲	油片、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、醬油			洋芋沙拉(全素)	馬鈴薯、玉米、豆干、紅蘿蔔
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁、素沙拉醬			五色玉米	玉米、豆薯、香菇、紅蘿蔔、青豆仁
		腰果鮮菇	玉米筍、美白菇、紅蘿蔔、腰果			巧克力醬	巧克力醬、草莓果醬
		鵝白菜	鵝白菜、薑			高麗菜	高麗菜、木耳、薑
		香醇牛奶	奶粉			米漿	白米、花生、二砂
	午餐	奶香白醬麵	麵條、玉米、豆干、青豆仁、素肉、素玉米濃湯粉、奶粉		午餐	麻醬拌麵	麵條、玉米、豆干、小黃瓜、買白菇、薑、芝麻醬
		蠔油干片	豆干、四季豆、紅蘿蔔			黃金豆腐	豆腐
		唐揚杏鮑菇	杏鮑菇、麵粉、太白粉			鮮菇南瓜	南瓜、馬鈴薯、美白菇、杏鮑菇、紅蘿蔔
		莧菜	莧菜、薑			空心菜	空心菜、薑
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂			綠豆地瓜圓	綠豆、地瓜圓、二砂
	晚餐	香Q白飯	白米		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		藥膳滷蛋(蛋素)	蛋、十全藥膳包			芋香G丁	素雞丁、芋頭、紅蘿蔔、薑
		藥膳油豆腐(全素)	油豆腐、十全藥膳包			鹹水筍片	竹筍、油豆腐、紅蘿蔔
		泰式打拋豆薯	豆薯、豆干、番茄、九層塔、醬油			豆芽炒油片	豆芽菜、油片、紅蘿蔔、木耳
		客家小炒	西洋芹、豆干、茼蒿蟹肉絲、木耳、薑			莧菜	莧菜、薑
		空心菜	空心菜、薑			四神湯	馬鈴薯、洋薏仁、豆輪、芡實、茯苓
		金菇海芽湯	金針菇、海帶芽、薑				
(二)	早餐	地瓜粥	白米、地瓜	(四)	早餐	蔬菜米粉湯	米粉、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、香菇
6/17		醬爆G丁	素雞丁、紅蘿蔔	6/19		京醬千絲	豆干、茼蒿蟹肉絲、甜麵醬
		茄汁黃豆	黃豆、杏鮑菇、薑、番茄醬			豆薯彩絲	豆薯、素火腿、木耳、薑
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		油菜	油菜、薑			油菜	油菜、薑
		素若鬆	素肉鬆				
	午餐	胚芽飯	白米、胚芽米		午餐	白米飯	白米
		塔香炒蛋(蛋素)	蛋、豆薯、九層塔			香椿豆包	豆包、杏鮑菇、秀珍菇、紅蘿蔔、香椿肉燥
		塔香花干(全素)	蘭花干、金針菇、紅蘿蔔、九層塔			薑絲海根	海帶、金針菇、甜椒、薑
		紅魷白花	花椰菜、素紅魷、木耳、薑			腰果玉米	玉米、紅蘿蔔、青豆仁、腰果
		絲瓜麵線	絲瓜、麵線、木耳、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			大瓜紅仁湯	大黃瓜、紅蘿蔔、薑
		巧達濃湯	馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉				
	晚餐	香菇素燥麵	麵條、豆干、皮絲、香菇、薑		晚餐	玉米火腿炒飯	白米、玉米、豆干、素火腿、青豆仁、醬油
		糖醋豆常	馬鈴薯、豆腸、甜椒、青豆仁			茄汁虎皮蛋(蛋素)	蛋、青豆仁、番茄醬
		餘香茄子	茄子、豆干、薑			茄汁燒豆腐(全素)	豆腐、青豆仁、番茄醬
		鵝白菜	鵝白菜、薑			花菜雙鮮	花椰菜、素紅魷、素花枝、薑
		薑絲冬瓜湯	冬瓜、香菇、薑			青江菜	青江菜、薑
						蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、薑

