普台國民小學112年11月06日至112年11月12日菜單

日期	11月6日		11月7日		11月8日		11月9日		11月10日		11月11日		11月12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	麥片粥	1碗	手撕麵包(蛋素)	1份	刈包	1份	藍莓夾心麵包	1份	香椿麵線	1碗	香蒸地瓜	1份	薄片吐司	1份
	醬油炒蛋(蛋素)	50g	豆沙包(全素)	1份	香拌干絲	50g	茶香干丁	55g	醬爆麵常	55g	沙茶干片	55g	起司滑蛋(蛋素)	50g
	醬爆豆干片(全素)	55g	蠔油蘭花干	45g	素腿花菜	50g	奶油白菜	50g	鮑菇季豆	50g	鮮菇冬瓜	50g	起司牛蒡排(全素)	1份
	黃芽麵筋	50g	時蔬冬粉	50g	芝麻糖粉	8g	福山萵苣	50g	高麗菜	50g	花椰菜	50g	洋芋溫沙拉	55g
	牛奶小饅頭	1份	福山萵苣	50g	青江菜	50g	米漿	1碗	白菜鮮蔬湯	1碗	冬菜冬粉湯	1碗	草莓果醬	6g
	油菜	50g	黑豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗							鵝白菜	50g
	素若鬆	10g											阿華田	1碗
午餐	燕麥飯	1碗	洋薏仁飯	1碗	芋香炒飯	1.5碗	素三鮮燴麵	1.5碗	紫米飯	1碗	南瓜米粉	1.5碗	五穀飯	1碗
	古早味滷油腐	55g	番茄炒蛋(蛋素)	50g	咖哩豆包絲	55g	紅絲炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒干片	55g	金茸蒸蛋(蛋素)	50g	梅汁油腐	1份
	木須小瓜	55g	番茄豆腐(全素)	55g	酥炸雙菇	55g	紅絲豆干(全素)	55g	關東煮	50g	樹子蒸豆腐(全素)	55g	豆包炒脆芽	50g
	燉煮蘿蔔	55g	鮮菇大瓜	50g	鵝白菜	50g	紅燒獅子頭	1份	薑絲海茸	55g	炸雙粿	1份	季豆腰果	50g
	高麗菜	50g	毛豆干丁	45g	冬瓜玉米湯	1碗	油菜	50g	福山萵苣	50g	青江菜	50g	福山萵苣	50g
	若骨茶湯	1碗	花椰菜	50g			綠豆地瓜圓	1碗	味噌豆腐湯	1碗	紅豆薏仁湯	1碗	山藥皮絲湯	1碗
			仙草Q奶	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	光泉奶酪	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	芝麻飯	1碗	蘑菇醬鐵板麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	香Q米飯	1碗	小米飯	1碗	糙米飯	1碗	沙茶炒飯	1.5碗
	蕈菇豆腐煲	55g	鮮蔬豆G	55g	五香滷蛋(蛋素)	1份	三杯豆常	55g	紅燒虎皮蛋(蛋素)	1份	糖醋排谷	55g	蜜汁G丁	55g
	咖哩南瓜	55g	茄汁洋芋	55g	五香豆干(全素)	1份	筍片豆輪	55g	紅燒豆包(全素)	1份	田園玉米	45g	G薯雙拼	1份
	酸菜紫米糕	55g	油菜	50g	海帶雙結	55g	鳳梨木耳	40g	小瓜G丁	55g	腐皮高麗菜	50g	青江菜	50g
	青江菜	50g	沙茶白菜湯	1碗	彩椒素腰花	50g	青江菜	50g	沙茶豆薯	55g	油菜	50g	蘿蔔羹湯	1碗
	大瓜豆皮湯	1碗			高麗菜	50g	結頭菜湯	1碗	鵝白菜	50g	刺瓜鮮菇湯	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	當令水果	一份	當令水果	一份

營養成份分析

蛋白質	55.8	g	73.1	g	60.5	g	53.6	g	76.6	g	53.3	g	77.7	g
脂肪	44.7	g	61	g	52.4	g	51.3	g	64.6	g	47.6	g	67.1	g
醣類	286.5	g	239.3	g	238.3	g	222.4	g	231.9	g	232.5	g	276.1	g
熱量	1771.6	Kcal	1798.6	Kcal	1666.1	Kcal	1565.5	Kcal	1816.2	Kcal	1571.2	Kcal	2018.5	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	麥片粥	白米、麥片	(三)	早餐	刈包	刈包
11/6	蛋素	醬油炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔	11/8		香拌干絲	豆干、榨菜絲、紅蘿蔔、木耳
	全素	醬爆豆干片(全素)	豆干、四季豆、紅蘿蔔			素腿花菜	花椰菜、素火腿、香菇、薑
		黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑			芝麻糖粉	糖粉、芝麻
		牛奶小饅頭	牛奶小饅頭			青江菜	青江菜、薑
		油菜	油菜、薑			香醇牛奶	奶粉
		素若鬆	素若鬆				
	午餐	燕麥飯	燕麥飯		午餐	芋香炒飯	白米、玉米粒、皮絲、芋頭、紅蘿蔔、薑
		古早味滷油腐	油豆腐、冬瓜、薑			咖哩豆包絲	豆包、豆薯
		木須小瓜	小黃瓜、木耳、紅蘿蔔、薑			酥炸雙菇	杏鮑菇、秀珍菇
		燉煮蘿蔔	白蘿蔔、玉米、杏鮑菇、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			冬瓜玉米湯	冬瓜、玉米、薑
		若骨茶湯	馬鈴薯、皮絲、薑、若骨茶包				
	晚餐	芝麻飯	白米、芝麻		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		菇菇豆腐煲	豆腐、小黃瓜、鴻喜菇、紅蘿蔔、香菇		蛋素	五香滷蛋(蛋素)	蛋、杏鮑菇
		咖哩南瓜	南瓜、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、素咖哩粉		全素	五香豆干(全素)	豆干、杏鮑菇、紅茶包
		酸菜紫米糕	紫米糕、酸菜、薑			海帶雙結	海帶結、豆干、薑
		青江菜	青江菜、薑			彩椒素腰花	青椒、甜椒、素腱花、薑
		大瓜豆皮湯	大黃瓜、豆皮			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
						蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、香菇、薑
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	藍莓夾心麵包	藍莓夾心麵包
11/7		豆沙包(全素)	豆沙包	11/9		茶香干丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包
		蠔油蘭花干	蘭花干、杏鮑菇、薑			奶油白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、奶油
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳			福山萵苣	福山萵苣、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			米漿	白米、焦花生、二砂
		黑豆漿	黑豆、二砂				
	午餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		午餐	素三鮮燴麵	油麵、高麗菜、蒟蒻蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇
	蛋素	番茄炒蛋(蛋素)	蛋、番茄、豆腐		蛋素	紅絲炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔
	全素	番茄豆腐(全素)	豆腐、番茄		全素	紅絲豆干(全素)	豆干、紅蘿蔔
		鮮菇大瓜	大黃瓜、香菇、薑、枸杞			紅燒獅子頭	素獅子頭、豆芽菜、木耳、薑、醬油
		毛豆干丁	豆干、玉米粒、毛豆			油菜	油菜、薑
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑			綠豆地瓜圓	綠豆、地瓜圓、二砂
		仙草Q奶	鮮草、珍珠、紅茶包、奶粉、二砂				
	晚餐	蘑菇醬鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁		晚餐	香Q米飯	白米
		鮮蔬豆G	豆G、四季豆、素花芝片			三杯豆常	豆常、馬鈴薯、紅蘿蔔、薑
		茄汁洋芋	馬鈴薯、素黑輪、毛豆、番茄醬			筍片豆輪	竹筍、香菇、豆輪、薑
		油菜	油菜、薑			鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑、枸杞
		沙茶白菜湯	大白菜、紅蘿蔔、木耳、薑、素沙茶醬			青江菜	青江菜、薑
						結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	香椿麵線	白麵線、豆干、香菇、香椿醬、素若碎	(日)	早餐	薄片吐司	白吐司
11/10		醬爆麵常	麵常、小黃瓜、醬油	11/12	蛋素	起司滑蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔、乳酪絲
		鮑菇季豆	四季豆、蒟蒻蟹若絲、杏鮑菇、薑		全素	起司牛蒡排(全素)	素牛蒡排、乳酪片
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬
		白菜鮮蔬湯	大白菜、油豆腐、角螺、薑			草莓果醬	草莓果醬
						鵝白菜	蚵白菜、薑
						阿華田	阿華田、奶粉
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		黑胡椒干片	豆干、青椒、紅蘿蔔			梅汁油腐	油豆腐、秀珍菇、梅子
		關東煮	白蘿蔔、玉米、素黑輪、蒟蒻小卷			豆包炒脆芽	豆芽菜、豆包、田焦、木耳
		薑絲海茸	海茸、金針菇、薑			季豆腰果	四季豆、玉米筍、杏鮑菇、腰果、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌			山藥皮絲湯	馬鈴薯、山藥、皮絲
	晚餐	小米飯	白米、小米		晚餐	沙茶炒飯	白米、玉米粒、麵常、紅蘿蔔、青豆仁、素沙茶醬
	蛋素	紅燒虎皮蛋(蛋素)	蛋、芝麻			蜜汁G丁	素G丁、豆干、香菇
	全素	紅燒豆包(全素)	豆包、芝麻			G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條
		小瓜G丁	小黃瓜、素G丁、紅蘿蔔			青江菜	青江菜、薑
		沙茶豆薯	豆薯、素蝦仁、甜椒、素沙茶醬			蘿蔔羹湯	白蘿蔔、素若羹、紅蘿蔔、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑				
(六)	早餐	香蒸地瓜	冰烤地瓜				
11/11		沙茶干片	豆干、竹筍、紅蘿蔔、素沙茶醬				
		鮮菇冬瓜	冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑				
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑				
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑				
	午餐	南瓜米粉	米粉、南瓜、豆芽菜、素若絲、木耳				
	蛋素	金茸蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇				
	全素	樹子蒸豆腐(全素)	豆腐、薑、樹子				
		炸雙糬	素蘿蔔糕、素芋頭糕				
		青江菜	青江菜、薑				
		紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂				
	晚餐	糙米飯	白米、糙米				
		糖醋排谷	素排谷、馬鈴薯、鳳梨、青豆仁				
		田園玉米	玉米、芋頭、紅蘿蔔				
		腐皮高麗菜	高麗菜、豆皮、薑				
		油菜	油菜、薑				
		刺瓜鮮菇湯	大黃瓜、香菇、薑				