

# 普台國民小學112年12月11日至112年12月17日菜單

日期	12月11日		12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		12月16日		12月17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	薄片吐司	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	墨西哥捲餅	1份	香椿麵線	1碗	巧克力鬆餅(蛋素)	1份		
	醬爆麵常	1片	洋芋炒蛋(蛋素)	50g	紅仁豆包絲	55g	醬爆干絲	55g	筍香蘭花干	50g	高麗菜包(全素)	1份		
	木須結頭菜	45g	洋芋油片絲(全素)	55g	蒟蒻季豆	55g	番茄小瓜	50g	腐皮冬瓜	50g	五香滷蛋(蛋素)	1份		
	黑糖小饅頭	10g	竹筍炒若絲	55g	大瓜麵筋	50g	鵝白菜	50g	芥藍菜	50g	五香油腐(全素)	1份		
	油菜	10g	玉米脆片	10g	米漿	1碗	奶茶	1碗	白菜鮮蔬湯	1碗	玉筍花菜	55g		
	素若鬆	1碗	青江菜	50g							高麗菜	50g		
			香醇牛奶	1碗							豆漿	1碗		
午餐	漢堡	1份	壽司飯	1.5碗	南瓜醬天使細麵	1.5碗	西班牙田園燉飯	1.5碗	香Q米飯	1碗	沙茶若羹麵	1.5碗		
	素牛蒡排	1片	日式炸起司排	1個	香榭西檸素螺若	55g	迷迭香奶香豆腐	55g	奶香炒蛋(蛋素)	50g	鹹水凍腐	55g		
	金黃雙薯	45g	海苔素鬆	10g	普羅旺斯燉蔬菜	55g	炸素中卷	1份	奶香豆皮(全素)	45g	鮮菇大瓜	50g		
	千島沙拉	40g	醬燒香筍	50g	總匯沙拉蔬菜棒	50g	焗烤花椰菜	50g	若燥干丁	50g	芋香天婦羅	45g		
	香醋拌麵	40g	芝麻醬高麗菜絲	45g	法式蔬菜清湯	1碗	素香常番茄海鮮湯	1碗	糖醋排谷	55g	福山萵苣	50g		
	鮮蔬青醬濃湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗					青江菜	50g				
									百香果雙Q	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		
點心	點心	地瓜芋圓	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉鮮乳	一份					
晚餐	糙米飯	1碗	胚芽飯	1碗	香Q米飯	1碗	紫米飯	1.5碗	五穀飯	1碗				
	照燒滷蛋(蛋素)	1份	翡翠豆腐	55g	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	1份	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	50g	麻油G丁	55g				
	照燒油腐(全素)	1份	金草冬瓜	50g	蘑菇醬豆輪(全素)	50g	麻婆豆常(全素)	55g	黃豆燜筍角	55g				
	砂鍋什錦	50g	毛豆芋丁	55g	紫米糕滷味	55g	◎酥炸什錦	45g	秀菇季豆	55g				
	彩繪季豆	55g	鵝白菜	50g	奶焗白菜	50g	豆輪花菜	50g	菠菜	50g				
	福山萵苣	50g	茶壺湯	1碗	芥藍菜	50g	高麗菜	50g	南瓜濃湯	1碗				
	洋芋皮絲湯	1碗			紅燒湯	1碗	味噌豆腐湯	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	61.2	g	66.3	g	64.2	g	53.8	g	69.4	g	40	g		g
脂肪	50	g	55.1	g	56	g	49.4	g	60.7	g	43.1	g		g
醣類	290.1	g	251.4	g	251.4	g	217.8	g	219	g	182.9	g		g
熱量	1855.8	Kcal	1766.9	Kcal	1766.4	Kcal	1531.3	Kcal	1700.5	Kcal	1279	Kcal		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
12/11		醬爆麵常	麵常、小黃瓜、紅蘿蔔、薑	12/13		紅仁豆包絲	豆包、紅蘿蔔、青椒
		木須結頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、木耳			筠筍季豆	四季豆、筠筍蟹若絲、杏鮑菇、薑
		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭			大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、香菇、薑
		油菜	油菜、將			米漿	白米、焦花生、二砂
		素若鬆	素若鬆				
	午餐	漢堡	漢堡		午餐	南瓜醬天使細麵	天使麵、南瓜、豆腐、玉米筍、素火腿、香菇
		素牛蒡排	素牛蒡排			香榭西檸素螺若	素螺若、青椒、甜椒
		金黃雙薯	波浪薯條、地瓜薯條			普羅旺斯燉蔬菜	南瓜、鳳梨、馬鈴薯、蕃茄、芹菜、義式香料
		千島沙拉	美生菜、小豆苗、紅蘿蔔、紫高麗菜、素沙拉醬、番茄醬			總匯沙拉蔬菜棒	小黃瓜、西洋芹、紅蘿蔔、甜椒、素沙拉醬
		香醋拌麵	關廟細麵、香油、醋			法式蔬菜清湯	山藥、花椰菜、番茄、紅蘿蔔、香菇
		鮮蔬青醬濃湯	馬鈴薯、杏鮑菇、香菇、九層塔				
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	照燒油蛋(蛋素)	蛋、青豆仁		蛋素	蘑菇醬燒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
	奶素	照燒油腐(全素)	油豆腐、青豆仁		全素	蘑菇醬豆輪(全素)	豆輪、馬鈴薯、杏鮑菇、薑
		砂鍋什錦	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針			紫米糕滷味	豆干、紫米糕、百頁豆腐、薑
		彩繪季豆	四季豆、美白菇、甜椒、薑			奶焗白菜	大白菜、秀珍菇、紅蘿蔔、木耳、素玉米濃湯粉
		福山蔞苳	福山蔞苳、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
		洋芋皮絲湯	馬鈴薯、皮絲			紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑
(二)	早餐	薄片吐司	白吐司	(四)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮
12/12	蛋素	洋芋炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔	12/14		醬爆干絲	豆干、紅蘿蔔、木耳
	全素	洋芋油片絲(全素)	馬鈴薯、豆干、紅蘿蔔			番茄小瓜	小黃瓜、番茄
		竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		玉米脆片	玉米脆片			奶茶	紅茶包、奶粉、二砂
		青江菜	青江菜、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	壽司飯	白米、壽司醋		午餐	西班牙田園燉飯	白米、高麗菜、玉米筍、甜椒、洋菇、香菇、青豆仁、薑黃粉
		日式炸起司排	豆包、乳酪片、椒鹽粉			迷迭香奶香豆腐	豆腐、迷迭香
		海苔素鬆	海苔素鬆			炸素中卷	素花枝捲
		醬燒香筍	竹筍、香菇、洋菇、紅蘿蔔			焗烤花椰菜	花椰菜、乳酪絲、薑
		芝麻醬高麗菜絲	高麗菜、小黃瓜、芝麻醬			素香常番茄海鮮湯	白蘿蔔、番茄、素蝦仁、素香常、洋菇、芹菜
		味噌豆腐湯	豆腐、乾海帶芽、味噌				
	晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米		晚餐	紫米飯	白米、紫米
		翡翠豆腐	豆腐、香菇、翡翠		蛋素	麻婆粉絲蒸蛋(蛋素)	蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬
		金茸冬瓜	冬瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑		全素	麻婆豆常(全素)	豆常、素若碎、薑、豆瓣醬
		毛豆芋丁	豆干、芋頭、玉米粒、毛豆			◎酥炸什錦	素甜不辣、四季豆、椒鹽粉
		鵝白菜	鵝白菜、薑			豆輪花菜	花椰菜、甜椒、豆輪、薑
		茶壺湯	結頭菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳			高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
						味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌

