

# 普台國民小學113年02月19日至113年02月25日菜單

日期	2月19日		2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		2月24日		2月25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	草莓鬆餅(蛋素)	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	小米粥	1碗	香蒸蘿蔔糕	1份	薄片吐司	1份				
	高麗菜包(全素)	1份	豆沙包(全素)	1份	豆豉豆腐	55g	照燒麵常	55g	金菇豆輪	45g				
	奶油油片絲	50g	奶油小油丁	55g	榨菜三絲	50g	季豆腰果	50g	素腿高麗菜	50g				
	結頭什錦	50g	時蔬冬粉	50g	牛奶小饅頭	1份	豆皮白菜	50g	藍莓果醬	8g				
	芥藍菜	50g	玉米脆片	10g	鵝白菜	50g	米漿	1碗	福山萵苣	50g				
	黑豆漿	1碗	菠菜	50g	豆漿	10g			豆漿	1碗				
			香醇牛奶	1碗										
午餐	中華炒麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	烏龍炒麵	1.5碗	香Q米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗				
	鮮菇豆常	55g	玉米炒蛋(蛋素)	50g	沙茶豆G	55g	翡翠蒸蛋(蛋素)	50g	糖醋G丁	55g				
	什錦滷味	55g	玉米干丁(全素)	55g	花菜炒雙鮮	55g	翡翠豆腐羹(全素)	55g	芝麻球	1份				
	福山萵苣	50g	豆皮小瓜	55g	青江菜	50g	油燜筍片	55g	菠菜	50g				
	洋芋皮絲湯	1碗	義式洋芋	55g	香菇蘿蔔湯	1碗	小瓜黑輪	55g	米粉湯圓	1碗				
			高麗菜	50g			芥藍菜	50g						
			地瓜芋圓湯	1碗			綠豆珍珠湯	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	紅豆西米露	一份	養樂多	一份	麵包	一份	福樂鮮乳	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	紫米飯	1碗	五穀飯	1碗	漢堡	1碗					鮮蔬麵疙瘩	1.5碗
	麻婆燒蛋(蛋素)	1份	泡菜部隊鍋	55g	滷蛋素燥(蛋素)	1份	素黑胡椒排	1份					紅燒豆包	50g
	麻婆豆腐(全素)	55g	椒鹽水餃	1份	干丁素燥(全素)	45g	G薯雙拼	1份					番茄花菜	50g
	砂鍋什錦	55g	黃芽麵筋	50g	海帶三絲	50g	茄汁螺旋麵	55g					竹筍炒若絲	45g
	季豆甜條	55g	油菜	50g	鮑菇刺瓜	50g	油菜	50g					菠菜	50g
	鵝白菜	50g	大瓜玉米湯	1碗	福山萵苣	50g	南瓜濃湯	1碗						
	日式味噌湯	1碗			結頭丸子湯	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	58.3	g	68.4	g	75.7	g	68.8	g	47.5	g		g	13.5	g
脂肪	54.1	g	52.4	g	55.7	g	62.4	g	31.8	g		g	16.1	g
醣類	200.3	g	293.4	g	301	g	229	g	203.8	g		g	66.3	g
熱量	1521	Kcal	1918.3	Kcal	2009.1	Kcal	1751.7	Kcal	1291.4	Kcal		Kcal	464.4	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	草莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、草莓果醬	(三)	早餐	小米粥	白米、小米
2/19		高麗菜包(全素)	高麗菜包	2/21		豆豉豆腐	豆腐、素若碎、薑、豆豉
		奶油油片絲	豆干、馬鈴薯、奶油			榨菜三絲	榨菜、豆干、甜椒、木耳
		結頭什錦	結頭菜、青椒、甜椒、薑			牛奶小饅頭	牛奶小饅頭
		芥藍菜	芥藍菜、薑			鵝白菜	鵝白菜、薑
		黑豆漿	黑豆、二砂			豆漿	豆漿
	午餐	中華炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		午餐	烏龍炒麵	小烏龍麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇
		鮮菇豆常	豆常、鴻喜菇、紅蘿蔔			沙茶豆G	豆G、鴻喜菇、紅蘿蔔
		什錦滷味	白蘿蔔、玉米筍、素丸子、杏鮑菇			花菜炒雙鮮	花椰菜、素紅尤、素花芝、薑
		福山蔴苳	福山蔴苳、薑			青江菜	青江菜、薑
		洋芋皮絲湯	馬鈴薯、玉米、皮絲			香菇蘿蔔湯	白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
	蛋素	麻婆燒蛋(蛋素)	蛋、素若碎、薑、豆瓣醬		蛋素	油蛋素燥(蛋素)	蛋、白蘿蔔、素若碎
	全素	麻婆豆腐(全素)	豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬		全素	干丁素燥(全素)	豆干、白蘿蔔、素若碎
		砂鍋什錦	大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針			海帶三絲	海帶絲、豆干、金針菇、薑
		季豆甜條	四季豆、素甜不辣、甜椒			鮑菇刺瓜	大黃瓜、杏鮑菇、薑
		鵝白菜	鵝白菜、薑			福山蔴苳	福山蔴苳、薑
		日式味噌湯	豆腐、香菇、味噌			結頭丸子湯	結頭菜、結頭菜、紅蘿蔔
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	香蕉蘿蔔糕	素蘿蔔糕
2/20		豆沙包(全素)	豆沙包	2/22		照燒麵常	麵常、杏鮑菇、薑
		奶油小油丁	油豆腐、杏鮑菇、奶油			季豆腰果	四季豆、玉米筍、秀珍菇、腰果、薑
		時蔬冬粉	豆芽菜、冬粉、素火腿、木耳			豆皮白菜	大白菜、杏鮑菇、香菇、豆皮、薑
		玉米脆片	玉米脆片			米漿	白米、焦花生、二砂
		菠菜	菠菜、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	胚芽飯	白米、胚芽米		午餐	香Q米飯	白米
	蛋素	玉米炒蛋(蛋素)	蛋、玉米粒、紅蘿蔔		蛋素	翡翠蒸蛋(蛋素)	蛋、翡翠
	全素	玉米干丁(全素)	豆干、玉米、紅蘿蔔		全素	翡翠豆腐羹(全素)	豆腐、金針菇、翡翠
		豆皮小瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、豆皮、薑			油燜筍片	竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑、豆瓣醬
		義式洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、義式香料			小瓜黑輪	小黃瓜、素黑輪、芝麻
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			芥藍菜	芥藍菜、薑
		地瓜芋圓湯	地瓜、芋圓、薑、二砂			綠豆珍珠湯	綠豆、珍珠、二砂
	晚餐	紫米飯	白米、紫米		晚餐	漢堡	漢堡
		泡菜部隊鍋	凍豆腐、大白菜、素食泡菜、素黑輪、素火腿、薑、紅椒粉			素黑胡椒排	素黑胡椒排
		椒鹽水餃	素水餃、椒鹽粉			G薯雙拼	素G塊、馬鈴薯薯條
		黃芽麵筋	黃豆芽、麵筋、薑			茄汁螺旋麵	高麗菜、螺旋麵、玉米粒、素火腿片
		油菜	油菜、薑			油菜	油菜、薑
		大瓜玉米湯	大黃瓜、玉米			南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素玉米濃湯粉

