

# 普台國民小學113年02月26日至113年03月03日菜單

日期	2月26日		2月27日		2月28日		2月29日		3月1日		3月2日		3月3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	餐包(蛋素)	1份	薄片吐司	1份	墨西哥捲餅	1份	奶皇包(蛋素)	1份	清粥	1碗	刈包	1份
	油片洋芋絲	50g	芋泥包(全素)	1份	奶香炒蛋(蛋素)	50g	醬爆干絲	55g	豆沙包(全素)	1份	菜脯炒蛋(蛋素)	50g	紅仁豆包絲	55g
	紅尤白花	55g	茶香干丁	55g	奶香豆皮(全素)	50g	番茄小瓜	55g	鐵板油豆腐	55g	菜脯干丁(全素)	55g	芝麻糖粉	10g
	巧克力脆片	10g	地瓜溫沙拉	55g	榨菜三絲	50g	高麗菜	50g	白菜雙菇	50g	麻香雙耳	50g	芥藍菜	50g
	福山萵苣	50g	菠菜	50g	奶酥醬	8g	冬瓜牛奶	1碗	芥藍菜	50g	芝麻小饅頭	1份	鮮蔬米粉湯	1碗
	香醇牛奶	1碗	麻香豆漿	1碗	青江菜	50g			豆漿紅茶	1碗	油菜	50g		
					米漿	1碗					素若鬆	8g		
午餐	香Q米飯	1碗	五穀飯	1.5碗	紅醬焗烤飯	1.5碗	炸醬拌麵	1.5碗	糙米飯	1碗	素水餃	1份	香Q米飯	1碗
	香菇蒸蛋(蛋素)	50g	雲南豆腐蓉	55g	黑胡椒豆常	55g	泡菜油腐	55g	咖哩炒蛋(蛋素)	50g	咕咾麵常	55g	海芽炒蛋(蛋素)	50g
	樹子蒸油腐(全素)	1份	油片嫩芽	50g	鮑菇花菜	55g	椒鹽甜不辣	45g	咖哩油片絲(全素)	55g	椒鹽薯塊	50g	海芽豆腐(全素)	55g
	宮廷年糕	55g	小瓜素蝦仁	55g	鵝白菜	50g	菠菜	50g	蒟蒻結頭菜	55g	青江菜	50g	大瓜什錦	50g
	大瓜麵筋	50g	油菜	50g	玉米濃湯	1碗	紅豆薏仁湯	1碗	蒙古鮮蔬	50g	豆腐三絲湯	1碗	脆常花菜	55g
	鵝白菜	50g	芋頭西米露	1碗					福山萵苣	50g			高麗菜	50g
	味噌豆腐湯	1碗							大瓜丸子湯	1碗			珍珠奶茶	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	綠豆湯	一份	養樂多	一份	麵包	一份	福樂鮮乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	地瓜芋圓	一份
晚餐	沙茶炒麵	1.5碗	麥片飯	1碗	地瓜飯	1碗	燕麥飯	1碗	高麗菜飯	1.5碗	小米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗
	梅汁蘭花干	50g	海結滷蛋(蛋素)	1份	香菇若燥	45g	筍干滷蛋(蛋素)	1份	鹹水G	55g	萵菇豆腐煲	55g	腰果G丁	55g
	芝麻球雙拼	1份	海結油腐(全素)	1份	佛跳牆	50g	筍干豆干(全素)	1份	三杯滷味	55g	豆瓣筍茸	45g	海苔地瓜薯	45g
	青江菜	50g	毛豆干丁	55g	山藥總匯	55g	薑絲海茸	55g	鵝白菜	50g	小瓜玉筍	50g	福山萵苣	50g
	筍片豆輪湯	1碗	秀菇季豆	55g	芥藍菜	50g	田園玉米	50g	玉米洋芋湯	1碗	菠菜	50g	結頭菜湯	1碗
			高麗菜	50g	冬瓜腐皮湯	1碗	油菜	50g			蘿蔔黑輪湯	1碗		
			冬菜冬粉湯	1碗			蘿蔔味噌湯	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	56.1	g	80.4	g	66.3	g	53.9	g	71.9	g	73	g	58.9	g
脂肪	49.7	g	67.9	g	54.6	g	49.7	g	54.8	g	53.8	g	51.8	g
醣類	230.7	g	291.6	g	293.9	g	215.8	g	291	g	300.4	g	234.2	g
熱量	1593.1	Kcal	2099.5	Kcal	1932.2	Kcal	1526	Kcal	1945.3	Kcal	1978.2	Kcal	1638.6	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	薄片吐司	白吐司
2/26		油片洋芋絲	豆子、馬鈴薯、紅蘿蔔	2/28	蛋素	奶香炒蛋(蛋素)	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶油
		紅尤白花	花椰菜、素紅尤、木耳、薑		全素	奶香豆皮(全素)	馬鈴薯、豆皮、紅蘿蔔、奶油
		巧克力脆片	巧克力脆片			榨菜三絲	榨菜、豆干、甜椒、木耳
		福山萵苣	福山萵苣、薑			奶酥醬	奶酥醬
		香醇牛奶	奶粉			青江菜	青江菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	香Q米飯	白米		午餐	紅醬焗烤飯	白米、玉米粒、豆干、青豆仁、乳酪絲、番茄醬
	蛋素	香菇蒸蛋(蛋素)	蛋、香菇			黑胡椒豆常	豆常、小黃瓜、黑胡椒
	全素	樹子蒸油腐(全素)	油豆腐、薑、樹子			鮑菇花菜	花椰菜、杏鮑菇、薑
		宮廷年糕	高麗菜、年糕、素黑輪			鵝白菜	鵝白菜、薑
		大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、香菇、薑			玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉
		鵝白菜	鵝白菜、薑				
		味噌豆腐湯	豆腐、香菇、味噌				
	晚餐	沙茶炒麵	白油麵、高麗菜、素火腿、素若絲、香菇		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
		梅汁蘭花干	蘭花干、杏鮑菇、烏梅汁、話梅			香菇若燥	豆干、皮絲、香菇、素若碎
		芝麻球雙拼	芝麻球、馬鈴薯薯條			佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、木耳、薑
		青江菜	青江菜、薑			山藥總匯	山藥、馬鈴薯、玉米筍
		筍片豆輪湯	竹筍、紅蘿蔔、豆輪、薑			芥藍菜	芥藍菜、薑
						冬瓜腐皮湯	冬瓜、豆皮、薑
(二)	早餐	餐包(蛋素)	餐包	(四)	早餐	墨西哥捲餅	墨西哥餅皮
2/27		芋泥包(全素)	豆沙包	2/29		醬爆干絲	豆干、紅蘿蔔、木耳
		茶香干丁	豆子、杏鮑菇、紅茶包			番茄小瓜	小黃瓜、番茄
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬			高麗菜	高麗菜、皮絲、薑
		菠菜	菠菜、薑			冬瓜牛奶	冬瓜糖、奶粉
		麻香豆漿	黃豆、芝麻粉、二砂				
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	炸醬拌麵	白油麵、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬
		雲南豆腐蓉	豆腐、素若燥、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉			泡菜油腐	油豆腐、大白菜、素食泡菜、青椒
		油片嫩芽	豆芽菜、豆干、木耳			椒鹽甜不辣	素甜不辣、四季豆、椒鹽粉
		小瓜素蝦仁	小黃瓜、素蝦仁、木耳			菠菜	菠菜、薑
		油菜	油菜、薑			紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、二砂
		芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂				
	晚餐	麥片飯	白米、麥片		晚餐	燕麥飯	白米、燕麥
	蛋素	海結滷蛋(蛋素)	蛋、海帶結、薑		蛋素	筍干滷蛋(蛋素)	蛋、筍干
	全素	海結油腐(全素)	油豆腐、海帶結、薑		全素	筍干豆干(全素)	豆干、筍干
		毛豆干丁	豆子、玉米粒、毛豆			薑絲海茸	海茸、金針菇、薑
		秀菇季豆	四季豆、玉米筍、袖珍菇、甜椒、薑			田園玉米	玉米粒、芋頭、紅蘿蔔、青豆仁
		高麗菜	高麗菜、薑、枸杞			油菜	油菜、薑
		冬菜冬粉湯	冬粉、紅蘿蔔、冬菜、木耳、薑			蘿蔔味噌湯	白蘿蔔、香菇、味噌

