

普台國民小學113年03月11日至113年03月17日菜單

日期	3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3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	手撕麵包(蛋素)	1份	香蒸蘿蔔糕	1份	香蒸饅頭	1份	牛奶夾心麵包	1份	海苔壽司飯	1碗	薄片吐司	1份	小米粥	1碗
	豆沙包(全素)	1份	鐵板油腐	50g	豆豉炒蛋(蛋素)	50g	什錦蘭花干	50g	海苔片	1片	筍絲炒蛋(蛋素)	50g	酸菜油腐	55g
	奶香腐皮	45g	季豆腰果	50g	豆豉油腐(全素)	1份	洋芋溫沙拉	55g	美乃滋玉米	50g	筍絲豆輪(全素)	50g	豆輪花菜	50g
	時蔬冬粉	50g	金茸冬瓜	50g	大瓜麵筋	50g	綜合堅果	40g	素若鬆	10g	大瓜什錦	50g	黑糖小饅頭	1份
	青江菜	50g	皮絲鮮蔬湯	1碗	油菜	50g	高麗菜	50g	小黃瓜絲	20g	藍莓果醬	8g	福山萵苣	50g
	豆漿	1碗			米漿	1碗	黑糖烤奶	1碗	豆漿紅茶	1碗	鵝白菜	50g	豆漿	8g
											香醇牛奶	1碗		
午餐	五穀飯	1碗	小米飯	1碗	白醬焗烤飯	1.5碗	茄汁若醬麵	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	南瓜米粉	1.5碗	芝麻飯	1碗
	番茄豆腐	55g	紅仁炒蛋(蛋素)	50g	蠔油麵常	50g	彩絲豆包	50g	玉米煎蛋(蛋素)	1份	鹹酥G	50g	紅仁蒸蛋(蛋素)	50g
	皮絲高麗菜	50g	紅仁豆包絲(全素)	55g	蘑菇馬鈴薯	55g	薯餅雙拼	1份	玉米干丁(全素)	50g	紅燒獅子頭	1份	素鬆蒸豆腐(全素)	55g
	塔香海根	50g	什錦結頭菜	55g	福山萵苣	50g	花椰菜	50g	泰式打拋豆薯	50g	油菜	50g	秀菇季豆	50g
	花椰菜	50g	醋溜小瓜	55g	蘿蔔丸子湯	1碗	珍珠冬瓜茶	1碗	香炒洋芋絲	45g	綠豆地瓜圓	1碗	薑絲筍片	50g
	金針酸菜湯	1碗	鵝白菜	50g					芥藍菜	50g			高麗菜	50g
			米苔目粉粿	1碗					榨菜三絲湯	1碗			冬瓜菇菇湯	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	綠豆仙草蜜	一份	甜甜圈	一份	養樂多	一份	福樂調味乳	一份	福樂優格	一份	麵包	一份	紅豆湯	一份
晚餐	香Q米飯	1碗	酸辣湯麵疙瘩	1.5碗	麥片飯	1碗	糙米飯	1碗	韓式炒飯	1碗	紫米飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗
	瓜仔滷蛋(蛋素)	1份	醬爆干丁	55g	三杯黑干	55g	茶香滷蛋(蛋素)	1份	春川炒G	55g	素鬆蒸豆腐	55g	東山干丁	55g
	瓜仔凍腐(全素)	55g	香草薯塊	50g	佛跳牆	50g	茶香豆干(全素)	1份	椒鹽甜不辣	45g	白菜雙菇	50g	甘梅地瓜薯	45g
	毛豆芋丁	50g	關東煮	50g	南瓜總匯	55g	季豆黑輪	50g	福山萵苣	50g	海帶雙結	50g	芥藍菜	50g
	白菜素翅羹	50g	芥藍菜	1碗	青江菜	50g	蔬菜炒餅	50g	紅燒湯	1碗	青江菜	50g	南瓜濃湯	1碗
	油菜	50g			味噌蘿蔔湯	1碗	鵝白菜	50g			山藥玉米湯	1碗		
	茶壺湯	1碗					薑絲海芽湯	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	62.8	g	54.1	g	55.6	g	62.9	g	71	g	57.9	g	65.6	g
脂肪	48.2	g	49	g	51.1	g	67	g	57	g	50.6	g	50.4	g
醣類	292.6	g	223.2	g	255.8	g	251.8	g	298.7	g	252.6	g	300.9	g
熱量	1855.2	Kcal	1549.2	Kcal	1705.2	Kcal	1860.9	Kcal	1991.8	Kcal	1697.7	Kcal	1918.8	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(三)	早餐	香蒸饅頭	白饅頭
3/11		豆沙包(全素)	豆沙包	3/13	蛋素	豆豉炒蛋(蛋素)	蛋、四季豆、紅蘿蔔、豆豉
		奶香腐皮	豆薯、豆皮、紅蘿蔔、奶油		全素	豆豉油腐(全素)	油豆腐、金針菇、豆豉
		時蔬冬粉	黃豆芽、冬粉、素火腿、木耳			大瓜麵筋	大黃瓜、麵筋、香菇、薑
		青江菜	青江菜、薑			油菜	油菜、薑
		豆漿	黃豆、二砂			米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	五穀飯	白米、五穀米		午餐	白醬焗烤飯	白米、玉米粒、素火腿、杏鮑菇、青豆仁、乳酪絲、素玉米濃湯粉
		番茄豆腐	豆腐、番茄、四季豆、玉米粒			蠔油麵常	麵常、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		皮絲高麗菜	高麗菜、皮絲、香菇、薑			蘑菇馬鈴薯	馬鈴薯、洋菇、紅蘿蔔、奶油、番茄醬
		塔香海根	海帶根、甜椒、九層塔、薑			福山萵苣	福山萵苣、薑
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑			蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、素丸子、香菇、薑
		金針酸菜湯	竹筍、酸菜、金針、香菇				
	晚餐	香Q米飯	白米		晚餐	麥片飯	白米、麥片
		蛋素 瓜仔滷蛋(蛋素)	蛋、白蘿蔔、麻油瓜			三杯黑干	豆干、青椒、九層塔、薑
		全素 瓜仔凍腐(全素)	凍豆腐、白蘿蔔、麻油瓜			佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、木耳、薑
		毛豆芋丁	豆干、芋頭、玉米粒、毛豆仁			南瓜總匯	南瓜、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔
		白菜素翅羹	大白菜、竹筍、冬粉、紅蘿蔔、香菇、薑			青江菜	青江菜、薑
		油菜	油菜、薑			味噌蘿蔔湯	豆腐、香菇、味噌
		茶壺湯	結頭菜、金針菇、紅蘿蔔、木耳				
(二)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(四)	早餐	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包
3/12		鐵板油腐	油豆腐、豆芽菜	3/14		什錦蘭花干	蘭花干、素花芝、青豆仁、醬油
		季豆腰果	四季豆、玉米筍、杏鮑菇、腰果、薑			洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、素沙拉醬
		金茸冬瓜	冬瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑			綜合堅果	腰果、核桃仁、杏仁片、葡萄乾
		皮絲鮮蔬湯	高麗菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳、薑			高麗菜	高麗菜、皮絲、薑
						黑糖烤奶	黑糖、奶粉
	午餐	小米飯	白米、小米		午餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬
		蛋素 紅仁炒蛋(蛋素)	蛋、紅蘿蔔			彩絲豆包	豆包、高麗菜、甜椒
		全素 紅仁豆包絲(全素)	豆包、紅蘿蔔、鴻喜菇			薯餅雙拼	薯餅、馬鈴薯薯條
		什錦結頭菜	結頭菜、素紅尤、香菇、豆輪			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		醋溜小瓜	小黃瓜、木耳、薑			珍珠冬瓜茶	珍珠、冬瓜糖
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		米苔目粉粿	粉粿、米苔目、二砂				
	晚餐	酸辣湯麵疙瘩	麵疙瘩、竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳		晚餐	糙米飯	白米、糙米
		醬爆干丁	豆干、杏鮑菇			蛋素 茶香滷蛋(蛋素)	蛋、紅茶包
		香草薯塊	馬鈴薯、地瓜、義式香料、椒鹽粉			全素 茶香豆干(全素)	豆干、紅茶包
		關東煮	白蘿蔔、玉米、素丸子、香菇			季豆黑輪	四季豆、素黑輪、紅蘿蔔、薑
		芥藍菜	芥藍菜、薑			蔬菜炒餅	黃豆芽、素抓餅、甜椒、木耳、醬油
						鵝白菜	蚵白菜、薑
						薑絲海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、海帶芽、薑

