

普台國民小學113年05月06日至113年05月12日菜單

日期	5月6日		5月7日		5月8日		5月9日		5月10日		5月11日		5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	刈包	1份	草莓夾心麵包	1份	麻油麵線	1碗	鬆餅(蛋素)	1份	海苔壽司飯	1碗				
	京醬干絲	45g	茶香干丁	55g	白玉豆輪	45g	豆沙包(全素)	1份	海苔片	1份				
	豆皮三絲	45g	洋芋溫沙拉	55g	金茸蒲瓜	50g	和風油片絲	55g	美乃滋玉米	50g				
	芝麻糖粉	8g	油菜	50g	地瓜葉	50g	小瓜雙鮮	50g	素若鬆	10g				
	青江菜	50g	阿華田	1碗	白菜鮮蔬湯	1碗	奶酥醬	8g	小黃瓜絲	10g				
	豆漿紅茶	1碗					高麗菜	50g	蘿蔔三絲湯	1碗				
							米漿	1碗						
午餐	鐵板麵	1.5碗	麥片飯	1碗	香Q米飯	1碗	茄汁若醬麵	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗				
	鹹水凍腐	55g	古早味蒸蛋(蛋素)	50g	筍絲炒蛋(蛋素)	50g	黑胡椒豆常	55g	醬爆油腐	55g				
	酸菜紫米糕	55g	素鬆蒸豆腐(全素)	55g	筍絲豆腐羹(全素)	55g	奶油白菜	50g	椒鹽甜不辣	45g				
	花椰菜	50g	蘿蔔壽喜燒	55g	季豆干片	55g	青江菜	50g	油菜	50g				
	蘿蔔油腐湯	1碗	梅汁山藥	50g	蔬菜炒餅	50g	珍珠仙草湯	1碗	和風昆布湯	1碗				
			鵝白菜	50g	福山萵苣	50g								
			冬瓜銀耳湯	1碗	玉米洋芋湯	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				
點心	光泉芝麻奶凍	一份	麵包	一份	養樂多	一份	福樂優格	一份						
晚餐	糙米飯	1碗	韓式拌飯	1.5碗	小米飯	1碗	五穀飯	1碗					番茄燴麵	1.5碗
	皮絲滷蛋(蛋素)	1份	香菇麵常	50g	泡菜部隊鍋	55g	香椿滷蛋(蛋素)	1份					醬爆豆包	55g
	油腐素燥(全素)	50g	酥炸雙菇	45g	黃金水餃	1份	香椿蘭花干(全素)	1份					花芝丸雙拼	1份
	鳳梨木耳	45g	高麗菜	50g	鮑菇海根	50g	三杯黑干	55g					油菜	50g
	腰果玉米	50g	味噌豆腐湯	1碗	花椰菜	50g	刺瓜什錦	50g					蘿蔔玉米湯	1碗
	地瓜葉	50g			冬瓜腐皮湯	1碗	鵝白菜	50g						
	大瓜丸子湯	1碗					筍片皮絲湯	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	56.2	g	78.1	g	58.5	g	69.3	g	32.5	g		g	15.4	g
脂肪	52.9	g	58.8	g	48	g	58.7	g	39.2	g		g	36.1	g
醣類	210.5	g	312.8	g	257.8	g	265.5	g	201.2	g		g	78.6	g
熱量	1543	Kcal	2092.4	Kcal	1698.2	Kcal	1867.8	Kcal	1288.3	Kcal		Kcal	701.2	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	刈包	刈包	(三)	早餐	麻油麵線	麵線、麻油
5/6		京醬千絲	豆干、茼蒿蟹若絲、甜麵醬	5/8		白玉豆輪	豆輪、白蘿蔔
		豆皮三絲	紅蘿蔔、豆皮、香菇			金茸蒲瓜	瓠瓜、金針菇、紅蘿蔔、木耳
		芝麻糖粉	糖粉、芝麻			地瓜葉	地瓜葉、薑
		青江菜	青江菜、薑			白菜鮮蔬湯	大白菜、油豆腐、豆皮、薑
		豆漿紅茶	黃豆、紅茶包、二砂				
	午餐	鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁		午餐	香Q米飯	白米
		鹹水凍腐	凍豆腐、竹筍、小黃瓜、紅蘿蔔、木耳、薑		蛋素	筍絲炒蛋(蛋素)	蛋、竹筍、鴻喜菇
		酸菜紫米糕	紫米糕、酸菜、薑		全素	筍絲豆腐羹(全素)	豆腐、竹筍、紅蘿蔔、鴻喜菇
		花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑			四季豆、豆干、紅蘿蔔	
		蘿蔔油豆腐湯	白蘿蔔、油豆腐、薑			蔬菜炒餅	黃豆芽、素抓餅、甜椒、木耳
						福山萵苣	福山萵苣、薑
						玉米洋芋湯	馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔
	晚餐	糙米飯	白米、糙米		晚餐	小米飯	白米、小米
	蛋素	皮絲滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲			泡菜部隊鍋	凍豆腐、大白菜、素食泡菜、素黑輪、素火腿、薑
	全素	油豆腐素燥(全素)	油豆腐、豆薯、花瓜			黃金水餃	素水餃
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑			鮑菇海根	海帶根、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑
		腰果玉米	玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、腰果			花椰菜	花椰菜、紅蘿蔔、薑
		地瓜葉	地瓜葉、薑			冬瓜腐皮湯	冬瓜、豆皮、薑
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子、薑				
(二)	早餐	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包	(四)	早餐	鬆餅(蛋素)	鬆餅
5/7		茶香干丁	豆干、杏鮑菇、紅茶包	5/9		豆沙包(全素)	豆沙包
		洋芋溫沙拉	馬鈴薯、番茄、小黃瓜、素沙拉醬			和風油片絲	豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔
		油菜	油菜、薑			小瓜雙鮮	小黃瓜、素花芝、素紅尤、薑
		阿華田	阿華田、奶粉			奶酥醬	奶酥醬
						高麗菜	高麗菜、薑、枸杞
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	麥片飯	白米、麥片		午餐	茄汁若醬麵	白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎
	蛋素	古早味蒸蛋(蛋素)	蛋、金針菇、皮絲			黑胡椒豆常	豆常、青椒、杏鮑菇、黑胡椒
	全素	素鬆蒸豆腐(全素)	豆腐、素若鬆			奶油白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、奶油
		蘿蔔壽喜燒	白蘿蔔、茼蒿小卷、紅蘿蔔、薑			青江菜	青江菜、薑
		梅汁山藥	山藥、馬鈴薯、梅粉			珍珠仙草湯	仙草、珍珠、二砂
		鵝白菜	鵝白菜、薑				
		冬瓜銀耳湯	白木耳、冬瓜糖、枸杞				
	晚餐	韓式拌飯	白米、黃豆芽、豆干、素火腿、木耳		晚餐	五穀飯	白米、五穀米
		香菇麵常	麵常、香菇、薑		蛋素	香椿滷蛋(蛋素)	水煮蛋、素香椿醬
		酥炸雙菇	杏鮑菇、袖珍菇		全素	香椿蘭花干(全素)	蘭花干、素香椿醬
		高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑			三杯黑干	豆干、青椒、九層塔、薑
		味噌豆腐湯	豆腐、金針菇、味噌			刺瓜什錦	大黃瓜、玉米筍、薑、枸杞
						鵝白菜	鵝白菜、薑
						筍片皮絲湯	竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑

