

普台國民小學114年05月05日至114年05月11日菜單

普台國民小學114年05月05日至114年05月11日菜單														
日期	5月5日		5月6日		5月7日		5月8日		5月9日		5月10日		5月11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	香蒸地瓜	1份	餐包(蛋素)	1份	燒餅	1份	薄片吐司	1片				
	京醬干絲	55g	白玉豆輪	55g	高麗菜包(全素)	1份	菜脯炒蛋(蛋素)	55g	薑汁蘭花干	1份				
	奶香蘑菇	45g	腐皮冬瓜	50g	彩燴小油丁	45g	碎脯干丁(全素)	55g	田園玉米	45g				
	玉米脆片	45g	油菜	50g	小瓜脆常	45g	鮮菇玉米筍	45g	奶酥醬	10g				
	莧菜	50g	冬菜冬粉湯	1碗	枸杞雙耳	10g	紅尤白花	45g	青江菜	50g				
	牛奶	1碗			鵝白菜	50g	空心菜	50g	冬瓜牛奶	1碗				
					麻香豆漿	1碗	米漿	1碗						
午餐	麥片飯	1碗	糙米飯	1碗	韓式拌飯	1.5碗	洋蔥仁飯	1碗	中華炒麵	1.5碗				
	八寶醬干丁	55g	海苔蒸蛋(蛋素)	1份	五味醬豆G	55g	鮮蔬素若	55g	糖醋排谷	55g				
	蜜汁腰果地瓜	45g	髮菜豆腐(全素)	1份	酥炸雙棵	50g	金茸海絲	45g	唐揚杏鮑菇	45g				
	金玉花菜	45g	大瓜什錦	10g	青江菜	50g	百香果青木瓜	10g	空心菜	50g				
	鵝白菜	50g	長豆燴炒	45g	摩摩喳喳	1碗	油菜	50g	玉米濃湯	1碗				
	粉圓冬瓜露	1碗	莧菜	50g			豆腐味噌湯	1碗						
			冬瓜丸子湯	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
點心	統一優格	一份	甜甜圈	一份	養樂多優酪乳	一份	福樂鮮乳	一份						
晚餐	香Q白米飯	1碗	鮮蔬板條	1.5碗	燕麥飯	1碗	芋香炒飯	1.5碗					香菇素燥麵	1.5碗
	古早味滷蛋(蛋素)	1份	醬爆豆常	55g	海結滷蛋(蛋素)	1份	蘑菇醬豆包	55g					蜜汁G丁	55g
	古早味豆腐(全素)	1份	香酥山藥	50g	海結豆干(全素)	1份	雪菇季豆	50g					綜合滷味	50g
	玉米素蝦仁	55g	空心菜	50g	焗汁洋芋	50g	高麗菜	50g					莧菜	50g
	素腿高麗菜	50g	蘿蔔海芽湯	1碗	油片三絲	10g	豆薯三絲湯	1碗					蘿蔔若羹湯	1碗
	青江菜	50g			油菜	50g								
	青木瓜湯	1碗			大瓜玉米湯	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	23.5	g	43.8	g	33.1	g	27.1	g	21.5	g		g	24.8	g
脂肪	39.3	g	51.6	g	45.3	g	45.3	g	37.6	g		g	41.4	g
醣類	104.7	g	120.2	g	103.5	g	83.1	g	102.8	g		g	88.1	g
熱量	866.5	Kcal	1120.3	Kcal	954.6	Kcal	848.5	Kcal	835	Kcal		Kcal	824.3	Kcal

