

# 普台國民小學104年05月11日至104年05月17日菜單

普台國民小學104年05月11日至104年05月17日菜單														
日期	5月11日		5月12日		5月13日		5月14日		5月15日		5月16日		5月17日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	米漿	1碗	高麗菜鹹粥	1碗	紅豆薏仁漿	1碗	十寶粥	1碗	清粥	1碗	豆漿	1碗	絲瓜鹹粥	1碗
	黑糖山東饅頭	1個	短銀絲捲	1個	山東白饅頭	1個	刈包	1個	地瓜饅頭	1個	牛奶螺絲捲	1個	小全麥饅頭	1個
	滷素肚	70g	榨菜豆干	70g	三色炒蛋 炒麵腸	70g 70g	醬燒黑干	50g	燒麵筋	70g	水煮蛋 炒豆包	1個 70g	豆豉豆腐	70g
	牛蒡絲	1包	炒蒲瓜	50g	芹香干絲	50g	白芝麻糖粉	1包	紫蘇黃瓜	50g	葡萄乾地瓜	50g	油條	30g
	蒸馬鈴薯泥	70g	紅豆枝	30g	綜合堅果	1匙	炒冬粉	60g	涼拌豆芽菜	60g	綠茶凍	1匙	涼拌蘿蔔	60g
	蕃茄炒高麗菜	70g	豆豉銀芽	70g	炒青江菜	70g	炒空心菜	70g	豆皮酥	30g	炒芥蘭菜	70g	枸杞A菜	70g
午餐	紅麴炒飯	1.5碗	大亨堡	1個	壽司飯	1碗	南瓜醬貝殼麵	1.5碗	鬱金香田園炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	蘑菇鐵板麵	1.5碗
	香菇蒸蛋 苦瓜滷凍豆腐	70g 70g	船型熱狗	1條	日式炸起司排	1個	香榭西檸素螺 若	70g	迷迭香奶燉豆 腐	70g	五更昌旺	70g	醬燒豆G	70g
	照燒豆薯	55g	烤雙薯片	60g	醬燒香筍	60g	普羅旺斯燉蔬 菜	70g	腐皮花枝捲	1條	小黃瓜拌杏鮑菇	65g	海苔總匯炸物	70g
	炸醬地瓜葉	70g	千島百匯沙拉	70g	海苔素鬆	1匙	總匯沙拉蔬菜棒	60g	炒雙色花椰菜	70g	鐵板黑胡椒高麗菜	70g	炒青江菜	60g
	四神湯	1碗	橄欖堅果拌麵	60g	麻醬高麗菜絲	50g	法式蔬菜清湯	1碗	素香腸蕃茄海鮮湯	1碗	炒空心菜	70g	冬瓜檸檬QQ	1碗
			鮮菇青醬濃湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗					四神湯	1碗		
			(英)		(日)		(法)		(西)					
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份
點心	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一杯	鮮奶	一杯	麵包	一個	鮮奶	一杯
晚餐	糙米飯	1碗	糙米飯	1碗	家常炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	白米飯	1碗	素Y條炒飯	1.5碗	白飯	1碗
	麻婆豆腐	70g	紅燒炸蛋 紅燒百頁	75g 70g	沙茶豆腐	70g	蒲瓜炒蛋 滷素燥豆腐	70g 70g	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒豆干	70g 70g	芝麻黑豆干	70g	胡蘿蔔炒蛋 紅燒凍豆腐	70g 70g
	蘿蔔素滷	60g	三彩素菜	70g	火腿炒四季豆	65g	冬瓜盅	75g	醋溜海帶捲	65g	三杯海帶絲	65g	客家小炒	65g
	涼拌小黃瓜	40g	大黃瓜炒腰花	70g	香菇白菜滷	70g	客家炒酸菜	70g	小黃瓜腰果百合	65g	茶油油菜	70g	奶油燉鮮蔬	65g
	炒鵝白菜	70g	薑絲高麗菜	70g	蘿蔔素酥湯	1碗	炒小芥菜	70g	炒油菜	70g	沙茶魷餘羹	70g	薑絲高麗菜	70g
	朴菜筍片湯	1碗	紫菜湯	1碗			高麗菜黑輪湯	1碗	紅燒湯	1碗			酸辣湯	1碗
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份
蛋白質	74		76		72		72		74		76		72	
脂肪	48		48		44		44		44		48		50	
醣類	304		299		304		304		304		299		308	
熱量	1944		1932		1900		1900		1908		1932		1970	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
5/11早	米漿	米	(蛋素)	三色炒蛋	蛋、三色豆
<一>	黑糖山東饅頭	黑糖山東饅頭	(全素)	炒麵腸	麵腸
	滷素肚	素肚		芹香干絲	白干絲、芹菜
	牛蒡絲	牛蒡絲		綜合堅果	葡萄乾、蔓越莓、腰果、杏仁片、南瓜子、葵花子
	蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔		香炒青江菜	青江菜、香菇、薑絲
	蕃茄炒高麗菜	高麗菜、紅蕃茄	5/13午	壽司飯	米、米霖、白醋
5/11午	紅麴炒飯	米、油菜、香菇、紅蘿蔔		日式炸起司排	豆包、起司片、椒鹽粉
(蛋素)	香菇蒸蛋	蛋、香菇、花片		海苔素鬆	海苔素鬆
(全素)	苦瓜滷凍豆腐	苦瓜、凍豆腐、蔭瓜		醬燒香筍	鮮筍、紅蘿蔔、香菇、味霖、昆布
	照燒豆薯	豆薯、地瓜、G丁		芝麻醬高麗菜絲	高麗菜絲、小黃瓜絲、芝麻醬
	炸醬地瓜葉	地瓜葉、自製炸醬		味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽、細味噌
	四神湯	皮絲、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、當歸、川芎	5/13晚	家常炒飯	米、油菜、紅蘿蔔、黑木耳
5/11晚	糙米飯	米、糙米		沙茶豆腐	豆腐
	麻婆豆腐	豆腐		火腿炒四季豆	四季豆、素火腿、黃椒
	蘿蔔素滷	白蘿蔔、紅蘿蔔、麵輪、薑		香菇白菜滷	大白菜、香菇、玉米段
	涼拌小黃瓜	小黃瓜、茼蒿、薑		蘿蔔素酥湯	白蘿蔔、素排骨酥、芹菜
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	5/14早	十寶粥	米、十寶米
	朴菜筍片湯	朴菜、筍片、冬瓜、薑絲	<四>	刈包	刈包
5/12早	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、紅蘿蔔、菜脯		醬燒黑干	豆干
<二>	短銀絲捲	短銀絲捲		白芝麻糖粉	白芝麻粉、糖粉
	榨菜炒豆干	豆干、榨菜絲		炒冬粉	冬粉、高麗菜、紅蘿蔔絲、素火腿
	炒蒲瓜	蒲瓜		炒空心菜	空心菜、薑絲
	紅豆枝	紅豆枝	5/14午	南瓜醬貝殼麵	貝殼麵、南瓜、素火腿、香菇、豆腐
	豆豉銀芽	豆芽菜、香菇、豆豉		香榭西檸素螺若	素螺若、青椒、紅椒
5/12午	大亨堡	大亨堡		普羅旺斯燉蔬菜	地瓜、茄子、馬鈴薯、蕃茄、九層塔、芹菜、義式香料
	船型熱狗	船型熱狗		總匯沙拉蔬菜棒	小黃瓜條、紅蘿蔔條、豆薯條、黃椒條、沙拉
	烤雙薯片	地瓜片、馬鈴薯片		法式蔬菜清湯	紅蕃茄、木耳、山藥、花椰菜、高麗菜
	千島百匯沙拉	美生菜、小豆苗、紅蘿蔔絲、紫高麗菜	5/14晚	糙米飯	米、糙米
	橄欖堅果拌麵	細麵、腰果、橄欖油	(蛋素)	蒲瓜炒蛋	蛋、蒲瓜
	鮮菇青醬濃湯	香菇、馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔	(全素)	滷素燥豆腐	豆腐
5/12晚	糙米飯	米、糙米		冬瓜盅	冬瓜、紅蘿蔔、黃豆醬
(蛋素)	紅燒炸蛋	去殼蛋、醬油		客家炒酸菜	酸菜、紅椒
(全素)	香椿百頁	百頁豆腐、香椿		炒小芥菜	小芥菜、薑
	三彩素菜	芹菜、甜椒、青椒、鮑魚菇		高麗菜黑輪湯	高麗菜、素黑輪條、芹菜
	薑絲高麗菜	高麗菜、薑絲	5/15早	清粥	米
	大黃瓜炒腰花	大黃瓜、腰花、香菇	<五>	地瓜饅頭	地瓜饅頭
	紫菜湯	紫菜、薑絲		燒麵筋	麵筋泡、香菇
5/13早	紅豆薏仁漿	紅豆、薏仁、米		紫蘇黃瓜	小黃瓜、紫蘇梅汁
<三>	山東白饅頭	山東白饅頭		豆皮酥	豆皮酥
日期	菜名	內容	日期	菜名	內容

