

# 普台國民小學105年05月09日至105年05月15日菜單

日期	5月9日		5月10日		5月11日		5月12日		5月13日		5月14日		5月15日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	米漿	1碗	高麗菜鹹粥	1碗	紫米薏仁漿	1碗	十寶粥	1碗	清粥	1碗	紅茶豆漿	1碗	絲瓜鹹粥	1碗
	全麥饅頭	1個	短銀絲捲	1個	山東白饅頭	1個	醃白蘿蔔	20g	芝麻包	1個	牛奶螺絲捲	1個	山東黑糖饅頭	1個
	滷素肚	30g	豆腐炒蛋 滷素燥豆腐	50g 70g	三色炒蛋 炒麵腸	50g 40g	蒸嫩豆腐	80g	滷麵筋	12g	炒全蛋 炒豆包	50g 30g	豆豉豆腐	50g
	起司片	1片	炒蒲瓜	50g	芹香干絲	30g	豆棗	1匙	炒青椒	50g	葡萄乾地瓜	40g	油條	1匙
	蒸馬鈴薯泥	40g	牛蒡絲	30g	綜合堅果	1匙	炒冬粉	50g	涼拌豆芽菜	45g	綠茶凍	1匙	炒朴菜	10g
	蕃茄炒高麗菜	50g	炒空心菜	40g	炒青江菜	50g	炒油菜	50g	豆皮酥	1匙	炒芥蘭菜	35g	炒豆芽菜	45g
午餐	紅麴炒飯	1.5碗	春捲皮	1-2片	壽司飯	1碗	南瓜醬義大利麵	1.5碗	鬱金香田園炒飯	1.5碗	漢堡	1個	蘑菇鐵板麵	1.5碗
	香菇蒸蛋 苦瓜滷凍豆腐	50g 70g	傻瓜麵	0.5-1碗	日式炸起司排	1個	香榭西檸素 螺若	40g	迷迭香奶燉豆腐	80g	胡椒排	1片	醬燒豆G	60g
	照燒豆薯	45g	榨菜炒豆干	60g	醬燒香筍	50g	普羅旺斯燉 蔬菜	50g	腐皮花枝捲	1個	美式楔型薯塊(帶皮)	50g	海苔總匯炸物	60g
	炸醬地瓜葉	50g	白芝麻糖粉	1匙	海苔素鬆	1匙	總匯沙拉蔬菜棒	50g	炒雙色花椰菜	80g	千島百匯沙拉	25g	炒青江菜	60g
	紅豆綠豆湯	1碗	鐵板炒高麗菜	70g	麻醬高麗菜絲	20g	鮮菇青醬濃湯	1碗	素火腿蕃茄海鮮湯	1碗	橄欖堅果拌麵	0.5-1碗	四神湯	1碗
			四神湯	1碗	味噌豆腐湯	1碗					英式鮮奶茶	1碗		
					(日)		(法)		(西)		(英)			
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	一盒	優酪乳	一盒	麵包	一個	鮮奶	一盒
晚餐	糙米飯	1碗	糙米飯	1碗	家常炒飯	1.5碗	全糙米飯	1碗	白米飯	1碗	泰式鳳梨炒飯	1.5碗	白飯	1碗
	麻婆豆腐	80g	醬燒黑干	60g	沙茶豆腐	80g	紅燒炸蛋 紅燒豆G	1顆 60g	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯悶油腐	50g 60g	芝麻黑豆干	60g	胡蘿蔔炒蛋 紅燒凍豆腐	50g 80g
	蘿蔔素滷	60g	三彩素菜	45g	火腿炒四季豆	35g	冬瓜盅	60g	豆皮炒海帶芽	50g	三杯海帶絲	50g	客家小炒	45g
	涼拌小黃瓜	50g	大黃瓜炒腰花	70g	香菇白菜滷	70g	客家炒酸菜	45g	小黃瓜腰果百合	50g	茶油油菜	60g	奶油燉鮮蔬	55g
	炒鵝白菜	60g	炒油菜	70g	冬瓜素酥湯	1碗	炒空心菜	40g	炒油菜	60g	沙茶魷魚羹	1碗	薑絲高麗菜	70g
	朴菜筍片湯	1碗	紫菜湯	1碗			高麗菜豆腐湯	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	74	76	72	74	76	72	
脂肪	48	48	44	44	44	44	44	44	44	48	48	48	50	
醣類	304	299	304	304	304	304	304	304	304	299	299	308	308	
熱量	1944	1932	1900	1900	1900	1900	1900	1908	1908	1932	1932	1970	1970	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
5/9早	米漿	米	(蛋素)	三色炒蛋	蛋、三色豆
<一>	全麥饅頭	全麥饅頭	(全素)	炒麵腸	麵腸
	滷素肚	素肚		芹香干絲	白干絲、芹菜
	起司片	起司片		綜合堅果	葡萄乾、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	5/11午	壽司飯	米、米霖、白醋
5/9午	紅麴炒飯	米、油菜、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、蔘瓜		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
	紅豆綠豆湯	紅豆、綠豆	5/11晚	家常炒飯	米、油菜、紅蘿蔔、黑木耳
5/9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、豆干、薑		冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥、芹菜
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	5/12早	十寶粥	米、十寶米
	朴菜筍片湯	朴菜、筍片、冬瓜、薑絲	<四>	醃白蘿蔔	白蘿蔔
5/10早	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、紅蘿蔔、菜脯		蒸嫩豆腐	嫩豆腐
<二>	短銀絲捲	短銀絲捲		豆棗	豆棗
(蛋素)	豆腐炒蛋	蛋、豆腐		炒冬粉	冬粉、紅蘿蔔、乾素若粒
(全素)	滷素燥豆腐	豆腐		炒油菜	油菜
	炒蒲瓜	蒲瓜	5/12午	南瓜醬義大利麵	義大利麵、南瓜、素火腿、香菇、豆腐
	牛蒡絲	牛蒡絲		香榭西檸素螺若	素螺若、青椒、紅椒
	炒空心菜	空心菜、豆豉		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
5/10午	春捲皮	春捲皮		總匯沙拉蔬菜棒	小黃瓜條、紅蘿蔔條、豆薯條、黃椒條、沙拉
	傻瓜麵	細麵、醬汁		鮮菇青醬濃湯	香菇、馬鈴薯、杏鮑菇、九層塔
	榨菜炒豆干	豆干、榨菜絲、紅蘿蔔絲、芹菜	5/12晚	全糙米飯	糙米
	白芝麻糖粉	白芝麻粉、糖粉	(蛋素)	紅燒炸蛋	去殼蛋、醬油
	鐵板炒高麗菜	高麗菜、豆芽菜	(全素)	紅燒豆G	豆G
	四神湯	皮絲、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、當歸、川芎		冬瓜盅	冬瓜、素肚、紅蘿蔔、黃豆醬
5/10晚	糙米飯	米、糙米		客家炒酸菜	酸菜、紅椒
	醬燒黑豆干	黑豆干、黑白芝麻		炒空心菜	空心菜、薑絲
	三彩素菜	芹菜、甜椒、青椒、乾素若絲		高麗菜豆腐湯	高麗菜、豆腐、芹菜
	炒油菜	油菜	5/13早	清粥	米
	大黃瓜炒腰花	大黃瓜、腰花、香菇	<五>	芝麻包	芝麻包
	紫菜湯	紫菜、薑絲		滷麵筋	麵筋泡

5/11早	紅豆薏仁漿	紅豆、薏仁、米		炒青椒	青椒、豆干、紅蘿蔔
<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
	涼拌豆芽菜	豆芽菜、乾素若絲	5/15早	絲瓜鹹粥	米、絲瓜、紅蘿蔔、玉米粒
5/13午	鬱金香田園炒飯	米、高麗菜、甜椒、香菇、青豆仁、洋菇、鬱金香粉、椰漿	<日>	黑糖山東饅頭	黑糖山東饅頭
	迷迭香奶燉豆腐	豆腐、迷迭香		豆豉豆腐	豆腐
	腐皮花枝捲	腐皮花枝捲(1個/人)		油條	油條
	炒雙色花椰菜	白花菜、青花菜、薑		炒朴菜	朴菜
	素火腿蕃茄海鮮湯	素火腿、紅蕃茄、素蝦仁、蘑菇、冬瓜、芹菜		炒豆芽菜	豆芽菜
5/13晚	白米飯	米	5/15午	蘑菇鐵板麵	粗麵、洋菇罐、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁
(蛋素)	馬鈴薯炒蛋	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔		醬燒豆g	豆G
(全素)	馬鈴薯悶油腐	油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔		海苔總匯炸物	豆腐、香Q糕、白花菜、椒鹽粉、海苔粉(少量)
	豆皮炒海帶芽	海帶芽、豆皮、薑絲		炒青江菜	青江菜、薑絲
	小黃瓜腰果百合	小黃瓜、腰果、百合、杏鮑菇、枸杞		四神湯	凍豆腐、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、當歸、川芎
	炒油菜	油菜、薑絲	5/15晚	白飯	米
	紅燒湯	白蘿蔔、素火腿、紅蕃茄、豆輪	(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	蛋、胡蘿蔔、醬油
5/14早	紅茶豆漿	豆漿、紅茶	(全素)	紅燒凍豆腐	凍豆腐
<六>	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲		客家小炒	豆干(炸乾、長條狀)、杏鮑菇、芹菜、素火腿
(蛋素)	水煮蛋	蛋		奶油燉鮮蔬	馬鈴薯、香菇、小黃瓜、奶油
(全素)	滷豆包	豆包、青椒、紅蘿蔔		薑絲高麗菜	高麗菜、薑絲
	蒸葡萄乾地瓜	地瓜、葡萄乾		酸辣湯	大白菜、金針菇、黑木耳、豆皮、素火腿、芹菜
	綠茶凍	綠茶凍			
	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑			
5/14午	漢堡	漢堡			
	胡椒排	胡椒排			
	美式楔型薯塊(帶皮)	美式楔型薯塊			
	千島百匯沙拉	美生菜、小豆苗、紅蘿蔔絲、紫高麗菜			
	橄欖堅果拌麵	細麵、腰果、橄欖油			
	英式鮮奶茶	奶粉、紅茶包			
5/14晚	泰式鳳梨炒飯	米、三色豆、鳳梨、乾素若粒			
	芝麻黑豆干	黑豆干、黑白芝麻			
	三杯海帶絲	海帶絲、鮮筍絲、紅蘿蔔、九層塔			
	茶油油菜	油菜、茶油			
	沙茶魷魚羹	蒟蒻魷魚、冬瓜、大白菜			