

普台國民小學105年05月16日至105年05月22日菜單

普台國民小學105年05月16日至105年05月22日菜單														
日期	5月16日		5月17日		5月18日		5月19日		5月20日		5月21日		5月22日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	白粥	1碗	鹹粥	1碗	芝麻糊	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗				
	芋頭籤饅頭	1個	山東白饅頭	1個	高麗菜包	1個	紅茶凍	1匙	奶香饅頭	1顆				
	炒蛋	50g	蒸嫩豆腐	50g	豆豉豆G	35g	紅燒麵筋	12g	蒸豆包	30g				
	五香豆G	50g												
	海苔素鬆	1匙	滷冬瓜素若片	45g	芋香炒米粉	50g	烤雙薯片	50g	地方炒麵	50g				
	醬炒干丁三色	40g	牛蒡絲	20g	起司片	1片	蜜汁黑豆干	50g	涼拌海帶芽	50g				
	炒豆芽菜	45g	炒高麗菜	50g	炒油菜	50g	泰式涼拌銀芽	45g	四季豆拌豆干	35g				
午餐	麵線糊	1.5碗	咖哩燴全糙米飯	1碗	瓜子醬拌麵	1.5碗	白飯	1碗	紅燒燴糙米飯	1-2碗				
	酸菜麵腸	35g	豆薯悶蛋	50g	南瓜炒蛋	55g	椒鹽豆腸花椰	65g	去殼蛋	1顆				
			五香豆包	50g	香菇豆包	50g			醬炒豆腐	70g				
	椒鹽毛豆莢	40g	西洋炒豆干	45g	醬燒白玉素肚	50g	什錦大黃瓜	70g	白菜素滷	70g				
	涼拌豆薯	40g	炒空心菜	60g	素燥美生菜	70g	綜合滷味	60g	炒油菜	60g				
	素燥鵝白菜	60g	蘿蔔味噌湯	1碗	羅宋湯	1碗	炒高麗菜	70g	四神湯	1碗				
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	黑糖山粉圓	1碗	水果	一份				
點心	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒						
晚餐	白米飯	1碗	菜脯炒飯	1碗	糙米飯	1碗	青醬義大利麵	1.5碗					香椿炒麵	1.5碗
	鐵板豆腐	80g	醬燒油豆腐	60g	五更昌旺	50g	豆腐炒蛋	65g					滷凍豆腐	80g
							炒豆腐	70g					香菇炒蒲瓜	60g
	紅蘿蔔炒豆皮	35g	青椒炒素蔘	50g	客家風味小炒	50g	奶油白菜	70g					炒油菜	60g
	白干絲炒海帶	40g	炒白花菜	80g	炒蒲瓜	60g	茶油A菜	60g					蕃茄白菜湯	1碗
	炒青江菜	60g	酸辣湯	1碗	炒高麗菜	60g	海帶芽湯	1碗						
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	當歸冬瓜湯	1碗	水果	一份			水果	一份
蛋白質	72	72	74	76	50	32								
脂肪	44	44	44	48	34	20								
醣類	304	304	304	299	202	104								
熱量	1900	1900	1908	1932	1314	724								

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
5/16早	白粥	米	5/17午	咖哩燴全糙米	糙米、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、乾素若塊
<一>	芋頭籤饅頭	芋頭籤饅頭	(蛋素)	豆薯悶蛋	蛋、豆薯
(蛋素)	炒蛋	蛋、素火腿	(全素)	五香豆腐	豆腐
(全素)	五香豆G	豆G		西芹炒豆干	西洋芹、豆干(10克/人)、甜椒
	海苔素鬆	海苔素鬆		炒空心菜	空心菜
	醬炒干丁三色	豆干丁(10克/人)、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁		蘿蔔味噌湯	白蘿蔔、香菇、細味噌
	炒豆芽菜	豆芽菜	5/17晚	菜脯炒飯	米、客家碎菜脯、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素火腿
5/16午	麵線糊	紅麵線、香菇、大白菜、素火腿、紅蘿蔔絲 4.11		醬燒油豆腐	油豆腐
	酸菜麵腸	麵腸、酸菜		青椒炒素蔘	青椒、黃豆芽、素蔘、甜椒
	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽粉		炒白花菜	白花菜、紅蕃茄
	涼拌豆薯	豆薯		酸辣湯	大白菜、紅蘿蔔絲、素火腿絲、香菇、金針菇
	素燥鵝白菜	鵝白菜、素燥			
5/16晚	白米飯	米			
	鐵板豆腐	豆腐、香菇、玉米筍、金針菇	5/18早	芝麻糊	米、黑芝麻
	紅蘿蔔炒豆皮	紅蘿蔔、豆皮	<三>	高麗菜包	高麗菜包
	白干絲炒海帶	海帶絲、白干絲、九層塔		豆豉豆G	豆G、豆豉
	炒青江菜	青江菜		芋香炒米粉	新竹米粉、芹菜、芋頭、豆芽菜
	朴菜筍片湯	朴菜、筍片		起司片	起司片
5/17早	鹹粥	米、蒲瓜、香菇、素火腿		炒油菜	油菜、紅蘿蔔、薑絲
<二>	山東白饅頭	山東白饅頭	5/18午	瓜仔醬拌麵	麵條、紅蘿蔔、乾素若粒(5克/人)、素瓜子若、花瓜
	蒸嫩豆腐	嫩豆腐	(蛋素)	南瓜炒蛋	蛋、紅蘿蔔、南瓜
	滷冬瓜素若片	冬瓜、乾素若片(2克/人)	(全素)	香菇豆包	豆包、香菇
	牛蒡絲	牛蒡絲		醬燒白玉素肚	素肚(20克/人)、白蘿蔔
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲		素燥美生菜	美生菜、素燥
				羅宋湯	大白菜、紅蕃茄、馬鈴薯
			5/18晚	糙米飯	米、糙米
				五更昌旺	豆腸(15克/人)、酸菜、嫩豆腐、紅甜椒、花椒
				客家風味小炒	豆乾(20克/人)、小黃瓜、素火腿
				炒蒲瓜	蒲瓜
				炒高麗菜	高麗菜、薑絲
				當歸冬瓜湯	冬瓜、油皮、枸杞

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
5/19早	十寶粥	米、十穀米	5/20早	豆漿	豆漿
<四>	紅茶凍	紅茶凍	<五>	奶香饅頭	奶香饅頭
	紅燒麵筋	麵筋		蒸豆包	豆包
	烤雙薯片	地瓜片、馬鈴薯片		地瓜炒麵	細麵、豆芽菜、紅蘿蔔
	蜜汁黑干	黑豆干、白芝麻粒		涼拌海帶芽	海帶芽、白芝麻粒
	泰式涼拌銀芽	豆芽菜、小黃瓜、自製泰式醬		四季豆拌豆干	四季豆、豆干(炸, 10克/人)、椒鹽粉
5/19午	白飯	米	5/20午	紅燒燴糙米飯	米、糙米、豆腐(20克/人)、白蘿蔔、紅蘿蔔、紅蕃茄、素火腿
	椒鹽豆腸花椰	豆腸(30克/人)、花椰菜、椒鹽粉	(蛋素)	去殼蛋	去殼蛋
	什錦大黃瓜	大黃瓜、火鍋餘板、薑	(全素)	醬炒豆G	豆G
	綜合滷味	海帶結、玉米段、黑豆干(15克/人)、紅蘿蔔、薑片		白菜素滷	大白菜、香菇、油皮、素火腿
	炒高麗菜	高麗菜、薑絲		炒油菜	油菜、薑絲
	黑糖山粉圓	山粉圓、黑糖		四神湯	皮絲、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、川芎、當歸
5/19晚	青醬義大利麵	細麵、青江菜、紅蘿蔔、素火腿、九層	5/22晚	香椿炒麵	細麵、香椿醬、青豆仁、紅蘿蔔、玉米粒、素火腿丁
(蛋素)	豆腐炒蛋	豆腐、蛋	<日>	滷凍豆腐	凍豆腐
(全素)	炒豆腐	豆腐		香菇炒蒲瓜	蒲瓜、香菇
	奶油白菜	大白菜、素火腿、甜紅椒、甜黃椒、生鮮菇、薑絲		炒油菜	油菜
	茶油A菜	A菜、茶油		蕃茄白菜湯	大白菜、紅蕃茄、豆輪
	海帶芽湯	海帶芽			