

普台國民小學105年05月30日至105年06月05日菜單

日期	5月30日		5月31日		6月1日		6月2日		6月3日		6月4日		6月5日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	米漿	1碗	清粥	1碗	豆漿	1碗	十寶粥	1碗	巧克力牛奶	1碗				
	綠豆包	1個	小地瓜饅頭	1個	白山東饅頭	1個	布丁	1匙	白麥土司	2片				
	人蔘炒蛋	40g	八角滷豆干	40g	炒全蛋	50g	蜜汁豆干	40g	豆腐炒螺旋	60g				
	炒豆G	50g			炒豆腸	50g			義大利麵					
	海帶芽炒豆皮	40g	素燥茄子	45g	泰式青木瓜	25g	豆棗	1匙	椒鹽四季豆	30g				
	牛蒡絲	30g	金蘭脆瓜	1匙	韓式炒冬粉	50g	芝麻海帶捲	30g	黃瓜美生菜	20g				
	蒸馬鈴薯泥	40g	炒大陸妹	50g	炒高麗菜	50g	南瓜炒米粉	50g	蜂蜜芥茉醬	1匙				
午餐	油飯	1.5碗	蘑菇炒筆管麵	1.5碗	素燥全糙米飯	1-2碗	白米飯	1碗	水餃	8-15顆				
	香椿蒸豆腐	80g	椒鹽豆腐	80g	五香油豆腐	55g	豆瓣豆腐	80g	素燥油豆腐	60g				
	涼拌小黃瓜	50g	三杯雙薯	60g	三鮮扁蒲	60g	炒豆薯三色	50g	椒鹽毛豆莢	40g				
	炒高麗菜	70g	炒菜豆	40g	炒小黃瓜	50g	椒鹽麵腸	35g	炒鵝白菜	60g				
	南瓜清湯	1碗	四神湯	1碗	綠豆地瓜湯	1碗	炒青江菜	60g	酸辣湯	1碗				
							素人蔘鮮蔬湯	1碗						
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份				
點心	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒						
晚餐	糙米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	白米飯	1碗	炸醬麵	1-2碗					鮮蔬炒飯	1.5碗
	椒鹽素肚(塊)	35g	毛豆炒蛋	60g	醬燒黑豆干	60g	沙茶炸蛋	1個					茄汁豆腐	70g
			毛豆豆乾	50g			滷豆包	30g					香菇蘿蔔	50g
	炒豆干絲	50g	素炒什錦	75g	冬瓜盅	70g	拌彩椒	50g					炒空心菜	60g
	家鄉滷味	60g	炒A菜	60g	西芹腰果	45g	炒高麗菜	70g					紫菜湯	1碗
	炒油菜	60g	冬瓜湯	1碗	素燥空心菜	35g	昆布關東湯	1碗						
紫菜湯	1碗			味噌洋芋湯	1碗									
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份					水果	一份
蛋白質	74		76		72		72		50				32	
脂肪	50		52		50		48		34				20	
醣類	304		299		304		304		202				104	
熱量	1962		1968		1954		1936		1314				724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
5/30早	米漿	米	<三>	白山東饅頭	白山東饅頭
<一>	綠豆包	綠豆包	(蛋素)	炒全蛋	蛋、素火腿
(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	蛋、紅蘿蔔絲	(全素)	炒豆腸	豆腸
(全素)	炒豆G	豆G		泰式青木瓜	青木瓜、自製泰式醬料
	海帶芽炒豆皮	海帶芽、豆皮		韓式炒冬粉	冬粉、豆包、紅蘿蔔絲、小黃瓜(鋪在上面)、白芝麻粒
	牛蒡絲	牛蒡絲		炒高麗菜	高麗菜
	蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、葡萄乾	6/1午	素燥燴全糙米飯	糙米、乾素若粒、素燥、紅蘿蔔、素火腿
5/30午	油飯	長糯米、素火腿、紅蘿蔔、芋頭、青豆仁		五香油豆腐	油豆腐
	香椿蒸豆腐	嫩豆腐、香椿醬		三鮮扁蒲	扁蒲、香菇、素蝦仁、白果
	涼拌小黃瓜	小黃瓜、玉米粒		炒小黃瓜	小黃瓜
	炒高麗菜	高麗菜、薑絲		綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜
	南瓜清湯	南瓜、香菇	6/1晚	白米飯	米
5/30晚	糙米飯	米、糙米		醬燒黑豆干	黑豆干、白芝麻粒
	椒鹽素肚(塊)	素肚、椒鹽		冬瓜盅	冬瓜、紅蘿蔔
	炒豆干絲	白干絲(20克/人)、豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔絲		西芹腰果	西洋芹、腰果、豆腐(15克/人)、甜椒
	家鄉滷味	蘿蔔、海帶、紅蘿蔔		素燥空心菜	空心菜、素燥
	炒油菜	油菜、薑絲		味噌洋芋湯	馬鈴薯、海帶芽、細味噌
	紫菜湯	紫菜、薑絲	6/2早	十寶粥	米、十穀米
5/31早	清粥	米	<四>	布丁	自製布丁
<二>	小地瓜饅頭	小地瓜饅頭		蜜汁豆干	豆干
	八角滷豆干	豆干		芝麻海帶捲	海帶捲、白芝麻粒
	素燥茄子	茄子、素燥		豆棗	豆棗
	金蘭脆瓜	金蘭脆瓜		南瓜炒米粉	米粉、南瓜、紅蘿蔔
	炒大陸妹	大陸妹	6/2午	白米飯	米
5/31午	蘑菇炒筆管麵	彎管麵、三色豆、素火腿、香菇		豆瓣豆腐	豆腐、豆瓣醬
	椒鹽豆腐	豆腐		椒鹽麵腸	麵腸、椒鹽粉
	三杯雙薯	地瓜、馬鈴薯、九層塔		炒豆薯三色	豆薯、紅蘿蔔、玉米粒、芋頭
	炒菜豆	菜豆		炒青江菜	青江菜
	四神湯	皮絲、薏仁、淮山、蓮子、茯苓、當歸、川芎		素人蔘鮮蔬湯	大白菜、香菇、皮絲、豆輪
5/31晚	香椿炒飯	米、油菜、紅蘿蔔、素火腿	6/2晚	炸醬麵	細麵、小黃瓜絲、乾素若絲(2克/人)、炸醬
(蛋素)	毛豆炒蛋	蛋、毛豆仁、鮮筍丁	(蛋素)	沙茶炸蛋	去殼蛋
(全素)	毛豆炒豆干	豆干、毛豆仁、鮮筍丁	(全素)	滷豆包	豆包
	素炒什錦	大白菜、黑木耳、素蚵仔、薑		拌彩椒	青椒、紅椒、黃椒、豆芽菜
	炒A菜	A菜、薑絲		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
	冬瓜湯	冬瓜、豆皮		昆布關東湯	白蘿蔔、玉米段、黑輪條、芋頭糕、昆布
6/1早	豆漿	豆漿			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
6/3早	巧克力牛奶	巧克力牛奶			
<五>	白麥土司	白麥土司			
	豆腐炒螺旋義大利麵	豆腐(20克)、義大利麵、紅蘿蔔、玉米粒			
	椒鹽四季豆	四季豆			
	黃瓜美生菜	美生菜、小黃瓜			
	蜂蜜芥茉醬	自調蜂蜜芥茉醬			
6/3午	素水餃	素水餃			
	素燥油豆腐	油豆腐、素燥			
	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽粉			
	炒鵝白菜	鵝白菜			
	酸辣湯	豆皮、大白菜、木耳絲、玉米粒、枸杞			
6/5晚	鮮蔬炒飯	米、油菜、紅蘿蔔			
<日>	茄汁豆腐	豆腐			
	香菇蘿蔔	蘿蔔、香菇、玉米段			
	炒空心菜	空心菜、素燥			
	紫菜湯	紫菜、薑絲			