

普台國民小學105年06月13日至105年06月19日菜單

日期	6月13日		6月14日		6月15日		6月16日		6月17日		6月18日		6月19日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	白粥	1碗	十寶粥	1碗	芝麻糊	1碗	鮮奶茶	1碗	鹹粥	1碗				
	芋頭籤饅頭	1個	烤芋頭餅	1個	高麗菜包	1個	白麥土司	2片	全麥饅頭	1個				
	蒲瓜炒蛋	50g	紅燒麵筋	12g	豆豉豆G	35g	炒蛋	50g	蒸嫩豆腐	50g				
	滷素若塊	50g					素火腿片	1片						
	海苔素鬆	1匙	烤雙薯片	50g	芋香炒米粉	50g	巧克力醬	1匙	滷冬瓜素若片	45g				
	醬炒干丁三色	40g	蜜汁黑豆干	50g	起司片	1片	蒸葡萄乾洋芋	80g	牛蒡絲	20g				
	炒豆芽菜	45g	炒高麗菜	50g	炒油菜	50g	炒高麗菜	50g	蠔油空心菜	35g				
午餐	日式味噌湯麵	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	大黃瓜炒蛋	70g	南瓜炒蛋	50g	椒鹽豆腸花椰	65g	去殼蛋	1顆				
			大黃瓜炒豆G	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	35g	炒A菜	70g	綜合滷味	60g	素燥地瓜葉	50g				
	炒高麗菜	60g	蘿蔔紫菜湯	1碗	四神湯	1碗	炒大陸妹	70g	洋芋昆布湯	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	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	70g	醬燒油豆腐	60g	五更昌旺	50g	蒸豆包	40g					滷凍豆腐	80g
	紅蘿蔔炒豆皮	35g	青椒炒黃豆芽	50g	客家風味小炒	50g	奶油白菜	70g					炒蒲瓜	60g
	白干絲炒海帶	40g	炒白花菜	80g	炒蒲瓜	60g	沙茶芥蘭菜	35g					炒油菜	60g
	炒青江菜	60g	酸辣湯	1碗	炒鵝白菜	60g	海帶芽湯	1碗					蕃茄白菜湯	1碗
	朴菜筍片湯	1碗			當歸冬瓜湯	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	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
6/13早	白粥	米	6/15早	芝麻糊	米、黑芝麻
<一>	芋頭籤饅頭	芋頭籤饅頭	<三>	高麗菜包	高麗菜包
(蛋素)	蒲瓜炒蛋	蛋、蒲瓜		豆豉豆G	豆G、豆豉
(全素)	滷素若塊	素若塊、蒲瓜		芋香炒米粉	新竹米粉、芹菜、芋頭、豆芽菜
	海苔素鬆	海苔素鬆		起司片	起司片
	醬炒干丁三色	玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、豆干丁		炒油菜	油菜、紅蘿蔔、薑絲
	炒豆芽菜	豆芽菜	6/15午	瓜仔醬拌麵	麵條、紅蘿蔔、乾素若粒(5克/人)、素瓜子若、花瓜
6/13午	日式味噌湯麵	細麵、香菇、白蘿蔔、素火腿、紅蘿蔔絲	(蛋素)	南瓜炒蛋	蛋、紅蘿蔔、南瓜
	酸菜麵腸	麵腸、酸菜	(全素)	香菇豆包	豆包、香菇
	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽粉		醬燒白玉素肚	素肚(20克/人)、白蘿蔔
	涼拌豆薯	豆薯		炒A菜	A菜
	炒高麗菜	高麗菜		四神湯	皮絲、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、川芎、當歸
6/13晚	白米飯	米	6/15晚	糙米飯	米、糙米
	鐵板豆腐	豆腐、香菇、玉米筍、金針菇		五更昌旺	豆腸(15克/人)、酸菜、嫩豆腐、紅甜椒、花椒
	紅蘿蔔炒豆皮	紅蘿蔔、豆皮		客家風味小炒	豆乾(20克/人)、小黃瓜、素火腿
	白干絲炒海帶	海帶絲、白干絲、九層塔		炒蒲瓜	蒲瓜
	炒青江菜	青江菜		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	朴菜筍片湯	朴菜、筍片		當歸冬瓜湯	冬瓜、油皮、枸杞
6/14早	十寶粥	米、十穀米	6/16早	鮮奶茶	紅茶包、奶粉
<二>	烤芋頭餅	芋頭餅	<四>	白麥土司	白麥土司
	紅燒麵筋	麵筋	(蛋素)	炒全蛋	蛋、素火腿
	烤雙薯片	地瓜片、南瓜片	(全素)	素火腿片	素火腿片(1片/人)
	蜜汁黑干	黑豆干、白芝麻粒		巧克力醬	巧克力醬
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲		蒸葡萄乾洋芋	馬鈴薯、小黃瓜、葡萄乾
6/14午	咖哩燴全糙米飯	糙米、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、乾素若塊		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
(蛋素)	大黃瓜炒蛋	蛋、大黃瓜	6/16午	白飯	米
(全素)	大黃瓜炒豆G	豆G、大黃瓜		椒鹽豆腸花椰	豆腸(30克/人)、花椰菜、椒鹽粉
	西洋芹炒豆干	西洋芹、豆干(10克/人)、甜椒		什錦大黃瓜	大黃瓜、火鍋餘板、薑
	炒空心菜	空心菜		綜合滷味	海帶結、玉米段、黑豆干(15克/人)、紅蘿蔔、薑片
	蘿蔔紫菜湯	白蘿蔔、香菇、紫菜		炒大陸妹	大陸妹
6/14晚	菜脯炒飯	米、客家碎菜脯、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素火腿		檸檬愛玉	愛玉、檸檬汁
	醬燒油豆腐	油豆腐	6/16晚	青醬義大利麵	細麵、青江菜、紅蘿蔔、素火腿、九層塔
	青椒炒黃豆芽	青椒、黃豆芽、甜椒		蒸豆包	豆包
	炒白花菜	白花菜、紅蕃茄		奶油白菜	大白菜、素火腿、甜紅椒、甜黃椒、生鮮菇、薑絲
	酸辣湯	大白菜、紅蘿蔔絲、素火腿絲、香菇、金針菇		沙茶炒芥蘭菜	芥蘭菜、沙茶
				海帶芽湯	海帶芽、嫩豆腐

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
6/17早	鹹粥	米、絲瓜、香菇、素火腿			
<五>	全麥饅頭	全麥饅頭			
	蒸嫩豆腐	嫩豆腐			
	滷冬瓜素若片	冬瓜、乾素若片(2克/人)			
	牛蒡絲	牛蒡絲			
	蠔油空心菜	空心菜、蠔油			
6/17午	紅燒燴糙米飯	米、糙米、豆腐(20克/人)、白蘿蔔、紅蘿蔔			
(蛋素)	去殼蛋	去殼蛋			
(全素)	醬炒豆G	豆G			
	白菜素滷	大白菜、香菇、油皮、素火腿			
	素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥			
	洋芋昆布湯	馬鈴薯、乾昆布、紅蕃茄			
6/19晚	香椿炒麵	細麵、香椿醬、青豆仁、紅蘿蔔、玉米粒、素火腿丁			
<日>	滷凍豆腐	凍豆腐			
	炒蒲瓜	蒲瓜			
	炒油菜	油菜			
	蕃茄白菜湯	大白菜、紅蕃茄、豆輪			