

普台國民小學105年06月20日至105年06月26日菜單

日期	6月20日		6月21日		6月22日		6月23日		6月24日		6月25日		6月26日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	糙米漿	1碗	清粥	1碗	紅茶豆漿	1碗	十寶粥	1碗	廣東粥	1碗	紫米粥	1碗	鮮奶茶	1碗
	山東白饅頭	1個	奶黃包	1顆	刈包	1個	綠茶果凍	1匙	山東黑糖饅頭	1顆	奶香饅頭	1顆	全麥饅頭	1個
	蜜汁豆腐	50g	醬燒黑豆干	45g	梅干豆腸	30g	紅燒麵筋	12g	滷蛋	1顆	紅麴豆腐	50g	青花菜炒麵腸	40g
	炒寬粉	50g	滷海帶捲	30g	芝麻粉	1匙	豆漿	1匙	油條	1匙	乾炒素燥	10g	絲瓜拌麵線	50g
	蕃茄美生菜	20g	素鬆	1匙	素燥炒米粉	50g	炒冬粉	50g	涼拌黃瓜	35g	朴菜滷筍干	30g	蒸四角油腐	1塊
	蜂蜜芥菜醬	1匙	炒空心菜	30g	炒四季豆	30g	炒高麗菜	50g	豆皮炒銀芽	50g	炒大白菜	50g	炒豆芽菜	45g
午餐	古早味炒飯	1.5碗	全糙米飯	1碗	豆腐炒麵	2碗	紅麴炒飯	1.5碗	素洋若炒麵	2碗	糙米飯	1碗	塔香什錦炒麵	2碗
	蒸豆包	40g	蕃茄豆腐蛋 蕃茄豆腐	60g 60g	醬燒豆G	60g	菜脯炒蛋 菜脯炒豆干	60g 50g	八角燒油豆腐	60g	海芽蒸蛋 蕃茄皮絲	60g 50g	咕啞豆干	50g
	麻油素腰花	50g	小黃瓜炒茼蒿	50g	香菇炒黃瓜	70g	家鄉滷味	70g	魚香茄子	50g	四彩香丁	45g	麻油筍片	50g
	杞香高麗菜	70g	蘿蔔滷	50g	炒青江菜	60g	炒a菜	60g	薑絲地瓜葉	55g	悶南瓜塊	50g	炒地瓜葉	55g
	朴菜筍片湯	1碗	炒鵝白菜	60g	四神湯	1碗	洋芋昆布湯	1碗	當歸白菜湯	1碗	炒高麗菜	60g	仙草蜜	1碗
			綠豆湯	1碗							四神湯	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
	元宵													
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	麻醬麵	2碗	白米飯	1碗	蕃茄毛豆炒飯	1碗	糙米飯	1碗	白米飯	1碗	黃薑飯	1碗	翡翠炒飯	1.5碗
	大黃瓜炒蛋 滷豆G	55g 50g	香椿豆腐	80g	絲瓜炒蛋 絲瓜炒豆包	90g 60g	咖哩豆腐(不要炸)	80g	客家薑絲炒大腸	50g	雲南豆腐蓉	80g	紅燒炸蛋 炒豆G	1顆 50g
	炒雙色花椰菜	70g	紅麴麵腸	35g	乾燒滷味	65g	炒蒲瓜	60g	紅燒蘿蔔	60g	塔香素若塊	55g	若片燴黃瓜	60g
	四彩香絲	55g	素炒什錦	70g	炒芥蘭菜	40g	海帶芽拌油皮	50g	芝麻四季豆	35g	炸茄子	40g	炒油菜	60g
	味噌海芽湯	1碗	炒油菜	60g	紫菜湯	1碗	炒油菜	60g	炒高麗菜	70g	素燥空心菜	35g	蘿蔔素酥湯	1碗
			酸菜鮑魚菇湯	1碗			羅宋湯	1碗	南瓜濃湯	1碗	黃瓜油皮湯	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		70		70		72	
脂肪	50		52		50		48		41		41		42	
醣類	304		299		304		304		299		299		301	
熱量	1962		1968		1954		1936		1845		1845		1870	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
6/20早	糙米漿	米、糙米		酸菜鮑魚菇湯	酸菜、鮑魚菇、金針菇、高麗菜
<一>	山東白饅頭	山東白饅頭	6/22早	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包
	蜜汁豆腐	豆腐	<三>	刈包	刈包
	炒寬粉	寬粉、乾素若粒、素燥		梅干豆腸	豆腸、梅干菜
	蕃茄美生菜	美生菜、紅蕃茄		芝麻粉	芝麻粉、糖粉
	蜂蜜芥菜醬	自調蜂蜜芥菜醬		素燥炒米粉	新竹米粉、素燥
6/20午	古早味炒飯	米、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、豆豉		炒四季豆	四季豆、紅蘿蔔
	蒸豆包	豆包	6/22午	豆腐炒麵	細麵、豆腐、紅蘿蔔小丁、素火腿、素燥
	麻油素腰花	素腰花、青椒、紅椒、黃椒、麻油		醬燒豆G	豆G、薑
	杞香高麗菜	高麗菜、枸杞		香菇炒黃瓜	大黃瓜、香菇、茼蒿
	朴菜筍片湯	朴菜、筍片、冬瓜		炒青江菜	青江菜、薑絲
6/20晚	麻醬麵	細麵、小黃瓜、紅蘿蔔絲、麻醬		四神湯	皮絲、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、川芎、當歸
(蛋素)	大黃瓜炒蛋	大黃瓜、蛋	6/22晚	蕃茄毛豆仁炒飯	米、香菇丁、薑末、毛豆仁(15克/人)、紅蕃茄
(全素)	滷豆G	豆G	(蛋素)	絲瓜炒蛋	蛋、絲瓜、紅蘿蔔、豆腐
	四彩香絲	豆乾、西洋芹、紅蘿蔔、豆芽菜	(全素)	絲瓜炒豆包	豆包、絲瓜、紅蘿蔔
	炒雙色花椰菜	青花菜、白花菜		乾燒滷味	南瓜、高麗菜、素火腿
	味噌海芽湯	味噌、海帶芽		炒芥蘭菜	芥蘭菜
6/21早	清粥	米		紫菜湯	紫菜、薑絲
<二>	奶黃包	奶黃包	6/23早	十寶粥	米、十寶米
	醬燒黑豆干	黑豆干、豆豉	<四>	綠茶果凍	綠茶果凍
	滷海帶捲	海帶捲、紅蘿蔔		滷麵筋	麵筋泡
	素鬆	素鬆		豆棗	豆棗
	炒空心菜	空心菜		炒冬粉	冬粉、玉米粒、素燥
6/21午	全糙米飯	糙米		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
(蛋素)	蕃茄豆腐蛋	蛋、豆腐、蕃茄、芹菜	6/23午	紅麴炒飯	米、素火腿、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、紅麴醬
(全素)	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、芹菜	(蛋素)	菜脯炒蛋	蛋、菜脯、毛豆仁、白蘿蔔
	小黃瓜炒茼蒿	小黃瓜、茼蒿、玉米粒	(全素)	菜脯炒豆干	豆干、客家碎菜脯、毛豆仁、白蘿蔔、薑
	蘿蔔滷	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐		家鄉滷味	冬瓜、素肚
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		炒a菜	a菜
	綠豆湯	綠豆		洋芋昆布湯	馬鈴薯、昆布
6/21晚	白米飯	米	6/23晚	糙米飯	米、糙米
	香椿豆腐	豆腐、素火腿、紅蘿蔔、芹菜		咖哩豆腐	豆腐、玉米粒
	紅麴麵腸	麵腸(炸)、紅麴醬		炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔
	素炒什錦	大白菜、豆皮、素蚵仔、薑		海帶芽拌油皮	海帶芽、油皮
	炒油菜	油菜、薑絲		炒油菜	油菜、薑絲

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
	羅宋湯	蕃茄、豆薯、金針菇	6/25午	糙米飯	米、糙米
6/24早	廣東粥	米、高麗菜、素火腿、乾素若粒、芹菜	(蛋素)	海芽蒸蛋	蛋、海帶芽
<五>	山東黑糖饅頭	山東黑糖饅頭	(全素)	蕃茄皮絲	皮絲、紅蕃茄、芹菜
(蛋素)	滷蛋	去殼蛋		四彩香丁	豆乾小丁(5克/人)、小黃瓜、豆薯、玉米粒、紅蘿蔔
(全素)	茶葉滷豆G	豆G		悶南瓜塊	南瓜塊
	油條	油條		炒高麗菜	高麗菜、薑絲
	涼拌黃瓜	小黃瓜、豆干、紅蘿蔔		四神湯	牛蒡、凍豆腐、大薏仁、茯苓、蓮子、川芎、當歸
	豆皮炒銀芽	豆芽菜、豆皮	6/25晚	黃薑飯	米、黃薑
6/24午	素洋若炒麵	細麵、乾素若塊(4克/人)、芥蘭菜、紅蘿蔔		雲南豆腐蓉	豆腐、紅蘿蔔、素火腿、芹菜
	八角燒油豆腐	油豆腐、八角		炸茄子	茄子、椒鹽粉
	魚香茄子	茄子、薑末		塔香素若塊	素若塊(5克/人)、馬鈴薯、紅蘿蔔、九層塔
	薑絲地瓜葉	地瓜葉、薑絲		素燥空心菜	空心菜、素燥
	當歸白菜湯	大白菜、豆輪、香菇		黃瓜素丸湯	大黃瓜、素丸子、芹菜
6/24晚	白米飯	米	6/26早	鮮奶茶	紅茶包、奶粉
	客家薑絲炒大腸	豆腸、酸菜、薑絲	<日>	葡萄奶酥	葡萄奶酥
	紅燒蘿蔔	蘿蔔、毛豆仁、乾素若片、薑母		青花菜炒麵腸	麵腸、青花菜
	芝麻四季豆	四季豆、白芝麻		絲瓜拌麵線	白麵線8斤、絲瓜13公斤、紅蘿蔔2公斤
	炒高麗菜	高麗菜、紅椒、薑絲		蒸四角油豆腐	四角油豆腐(1個/人)
	南瓜濃湯	南瓜、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒		炒豆芽菜	豆芽菜
6/25早	紫米粥	米、紫米	6/26午	塔香什錦炒麵	細麵、乾素若絲、青江菜、紅蘿蔔絲、九層塔
<六>	奶香饅頭	奶香饅頭		咕啞豆干	豆干
	紅麴豆腐	豆腐、紅麴醬		麻油筍片	豆G(15克/人)、筍片、枸杞
	乾炒素燥	乾素若粒、紅蘿蔔、素燥		炒地瓜葉	地瓜葉、紅蘿蔔絲
	朴菜滷筍干	筍干、朴菜		仙草蜜	仙草
	炒大白菜	大白菜、毛豆仁	6/26晚	翡翠炒飯	米、青江菜、玉米粒、香菇
			(蛋素)	紅燒炸蛋	去殼蛋
			(全素)	炒豆G	豆G
				若片燴黃瓜	大黃瓜、木耳、乾素若片
				炒油菜	油菜、薑絲
				蘿蔔素酥湯	白蘿蔔、素排骨酥