

普台國民小學105年07月04日至105年07月10日菜單

日期	7月4日		7月5日		7月6日		7月7日		7月8日		7月9日		7月10日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	綠茶	1碗	白粥	1碗	麵線糊	1碗	綠豆薏仁粥	1碗	紅茶	1碗				
	白麥土司	2片	山東黑糖紅豆	1個	素水餃	3顆	山東白饅頭	1個	芝麻包	1個				
	素火腿片	1片	茶香豆干	70g	醬燒豆G	50g	蒸豆包	50g	燒油豆腐	70g				
	果醬	1匙	炒蒲瓜	80g	什錦菜	60g	牛蒡絲	30g	炒寬粉	0.5-1碗				
	起司片	1片	素鬆	1匙	炒青江菜	80g	涼拌海帶芽	1匙	綜合堅果	1匙				
	椒鹽四季豆	70g	炒空心菜	50g			芹菜炒干絲	70g	紅絲炒銀芽	70g				
午餐	白飯	1碗	芝麻涼麵	2碗	糙米飯	1碗	炸醬麵	2碗	白米飯	1碗				
	紅蔘炒蛋	80g	椒鹽炸豆包	1個	麻婆豆腐(微辣)	90g	宮保皮蛋	120g	三杯豆腐	110g				
	炒豆G	80g					宮保素肚	100g						
	西芹鮑菇	80g	涼拌鮮筍	80g	椒鹽鮑菇小黃瓜	80g	西芹炒茼蒿	80g	素炒黃瓜	100g				
	醬燒黑豆干	100g	蕃茄炒鵝白	90g	海帶燒玉米	90g	炒空心菜	55g	紅麴麵腸	70g				
	炒地瓜葉	80g	桂花紅茶	1碗	炒杏菜	100g	檸檬愛玉	1桶	炒地瓜葉	80g				
養生牛蒡湯	1碗			冬瓜薏仁湯	1碗			紫菜薑絲湯	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														
晚餐	糙米飯	1.5碗	糙米飯	1.5碗	紅燒湯細麵	2碗	糙米飯	1.5碗	香椿炒飯	2碗			南瓜通心麵	1.5碗
	咖哩炒豆腐	90g	紅燒滷蛋	1個	臭豆腐	100g	蜜汁豆腐	100g	燒豆G	80g			椒鹽豆腐	70g
	青椒炒素若絲	70g	紅燒豆腸	60g									烤雙薯片	60g
	魯苦瓜	70g	炒龍鬚菜	70g	高麗泡菜	80g	涼拌黃豆芽	80g	豆薯三色	70g			金菇炒青江菜	70g
	炒高麗菜	90g	三杯時蔬	80g	蒸南瓜角	75g	韓式泡菜炒若片	100g	炒高麗菜	90g			關東煮湯	1碗
	海芽湯	1碗	烤麩燴絲瓜	140g	炒空心菜	55g	炒青椒	70g	味噌昆布湯	1碗				
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份				
蛋白質	74		76		76		76		76				28	
脂肪	48		48		48		48		48				22	
醣類	304		299		312		310		299				102	
熱量	1944		1932		1984		1976		1932				718	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
07/04早	綠茶	綠茶		三杯時蔬	甜椒、鮮香菇、青椒、九層塔、杏鮑菇
<一>	白麥土司	白麥土司		烤麩燴絲瓜	絲瓜、薑絲、紅蘿蔔、烤麩
	素火腿片	素火腿片		蔬菜玉米湯	大白菜、黑木耳、玉米
	果醬	果醬	07/06早	麵線糊	紅麵線、高麗菜、紅蘿蔔絲、香菇、素火
	起司片	起司片	<三>	蒸素水餃	素水餃(3顆/人)
	椒鹽四季豆	四季豆、薑絲		醬燒豆G	豆G
07/04午	白米飯	白米飯		什錦菜	什錦菜
(蛋素)	紅蔘炒蛋	蛋、紅蘿蔔		薑絲青江菜	青江菜、薑絲
(全素)	炒豆G	豆G	07/06午	糙米飯	米、糙米
	西芹鮑菇	西洋芹、鮑魚菇、香菇絲		麻婆豆腐	嫩豆腐
	醬燒黑豆干	黑豆干		椒鹽鮑菇小黃瓜	小黃瓜、杏鮑菇、椒鹽粉
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲		海帶燒玉米	海帶、紅蘿蔔、玉米段、油豆腐
	養生牛蒡湯	牛蒡、馬鈴薯、紅棗、香菇		炒杏菜	杏菜、薑絲
07/04晚	糙米飯	米、糙米		冬瓜薏仁湯	冬瓜、洋薏仁、薑絲
	咖哩炒豆腐	豆腐、薑(微辣)	07/06晚	紅燒湯細麵	細麵、紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米、紅燒湯包、素肉塊
	青椒炒素若絲	甜椒、青椒、乾素若絲		臭豆腐	臭豆腐、醬汁
	魯苦瓜	苦瓜、皮絲、滷包		高麗泡菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲		蒸南瓜角	南瓜塊
	海芽湯	海帶芽、薑絲		炒空心菜	空心菜、薑絲
07/05早	白粥	米	07/07早	綠豆薏仁粥	米、洋薏仁、綠豆、糖(微甜)
<二>	山東黑糖紅豆	山東黑糖紅豆	<四>	山東白饅頭	山東白饅頭
	茶香豆干	豆干		蒸豆包	豆包
	炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔片		牛蒡絲	牛蒡絲
	素鬆	素鬆		涼拌海帶芽	海帶芽、紅蘿蔔絲
	炒空心菜	空心菜、薑絲		芹菜炒白干絲	白干絲、芹菜
07/05午	芝麻涼麵	細麵、芝麻醬、乾素若絲、紅蘿蔔絲、素火腿(醬、料、麵部分開)	07/07午	炸醬麵	細麵、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、雞刀炸醬(拌好)
	椒鹽炸豆包	豆包、椒鹽粉	(蛋素)	宮保皮蛋	皮蛋、豆腐、乾辣椒
	涼拌鮮筍	鮮筍角、小黃瓜、原味沙拉醬	(全素)	宮保豆腐	豆腐、乾辣椒
	蕃茄炒鵝白	鵝白菜、紅蕃茄		西芹炒蒟蒻	蒟蒻、西洋芹、青椒、甜椒、豆干
	桂花紅茶	桂花、紅茶包		炒空心菜	空心菜、薑絲
07/05晚	糙米飯	米、糙米		檸檬愛玉	愛玉、檸檬
(蛋素)	紅燒滷蛋	蛋			
(全素)	紅燒豆腸	豆腸			
	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
07/07晚	糙米飯	米、糙米	7/10晚	南瓜通心麵	通心麵、南瓜、紅蘿蔔、青豆仁、素火腿
	蜜汁豆腐	豆腐、白芝麻粒		椒鹽豆腐	豆腐、椒鹽粉
	涼拌黃豆芽	黃豆芽、海帶絲		烤雙薯片	馬鈴薯片、紅地瓜片
	韓式泡菜炒若片	大白菜、紅蘿蔔絲、乾素若片(拿蘋果)		金菇炒青江菜	青江菜、金針菇
	炒青椒	青椒、紅椒、黃椒、薑絲		關東煮湯	白蘿蔔、玉米段、香Q糕、黑輪條
	蘿蔔紫菜湯	白蘿蔔、紫菜、薑絲			
07/08早	紅茶	紅茶			
<五>	芝麻包	芝麻包			
	燒油豆腐	油豆腐			
	炒寬粉	寬粉、紅蘿蔔、香菇、玉米粒			
	綜合堅果	葡萄乾、腰果、杏仁片、葵花子、南瓜籽、核桃			
	紅絲炒銀芽	豆芽菜、紅椒、青椒			
07/08午	白米飯	米			
	三杯豆腐	豆腐、九層塔			
	素炒黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔片、香菇			
	紅麴麵腸	麵腸			
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			
	紫菜薑絲湯	紫菜、薑絲			
07/08晚	香椿炒飯	米、油菜、玉米粒、枸杞			
	燒豆G	豆G			
	豆薯三色	豆薯、紅蘿蔔、素火腿、毛豆仁			
	炒高麗菜	高麗菜、薑絲			
	味噌昆布湯	黃豆芽、昆布、細味噌			