

普台國民小學105年07月11日至105年07月17日菜單

日期	7月11日		7月12日		7月13日		7月14日		7月15日		7月16日		7月17日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	可可牛奶	1碗	高麗菜鹹粥	1碗	薏仁漿	1碗	十寶粥	1碗	芝麻糊	1碗	清粥	1碗	豆漿	1碗
	白麥土司	2片	奶香饅頭	1個	高麗菜包	1個	三角薯餅	1個	刈包	1個	小銀絲捲	1個	黑糖桂圓雜糧饅頭	1個
	素火腿片	1片	香椿麵腸	30g	奶油炒全蛋 五香豆乾	50g 50g	蜜汁黑豆干	45g	梅干豆腸	30g	滷素肚	30g	燒凍豆腐	50g
	炒大黃瓜	60g	金蘭脆瓜	1匙	水煮玉米條	1個	豆棗	1匙	芝麻糖粉	1匙	豆瓣筍干	30g	布丁	1匙
	奶酥醬	1匙	蜜汁地瓜	30g	紅茶果凍	1匙	滷海帶捲	40g	炒小黃瓜	35g	素鬆	1匙	蒸馬鈴薯泥	40g
	香芋馬鈴薯沙拉	40g	炒油菜	50g	絲瓜麵線	60g	炒高麗菜	50g	南瓜炒米粉	50g	香菇青江菜	50g	瓜瓜炒銀芽	45g
午餐	芝麻小黃瓜涼麵	1.5碗	壽司飯	1碗	泰式鳳梨炒飯	1.5碗	全糙米飯	1碗	紅燒湯麵片	1.5碗	茄汁炒飯	1.5碗	香菇古早味蒸飯	1.5碗
	糖醋G丁	40g	日式蒸蛋 醬燒豆G	1大匙 60g	滷豆腐	80g	雲南豆腐蓉	70g	塔香炒蛋 塔香炒豆包	50g 50g	豆腐炒蛋 炒豆腐	50g 80g	紅燒烤麩	20g
	炸蔬菜	30g	海苔素鬆	1匙	什錦大黃瓜	70g	奶油花椰菜	80g	花干燴絲瓜	70g	筍白筍炒素海蔘	55g	西芹腰果	45g
	炒大陸妹	50g	西芹炒杏鮑菇	50g	炒空心菜	35g	鮮筍炒素排	50g	芝麻球	1顆	沙茶空心菜	35g	蟹絲莧菜	60g
	檸檬山粉圓	1碗	蠔油炒芥蘭菜	35g	四神湯	1碗	椒鹽四季豆	35g	素燥地瓜葉	50g	紅豆紫米湯	1碗	四神湯	1碗
			味噌豆腐湯	1碗			綠豆仙草蜜	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
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	糙米飯	1碗	香菇麵線糊	1.5碗	咖哩燴糙米飯	1碗	素魷餘羹麵	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗	炸醬麵	2碗	水餃	10-15顆
	蕃茄豆腐蛋 蕃茄豆腐	50g 1個	滷四角油豆腐	1塊	椒鹽豆腸	35g	茄汁炸蛋 茄汁豆腐	1顆 1個	白菜油豆腐煲	65g	蒸豆包	40g	金針菇炒蛋 金針菇炒豆G	50g 50g
	綜合滷味	55g	炸花椰菇菇	60g	海苔烤地瓜片	55g	西芹炒茼蒿	45g	客家風味小炒	50g	炸南瓜	50g	椒鹽毛豆莢	40g
	炒甜不辣	45g	金玉滿堂	45g	炒鵝白菜	55g	椒鹽紫茄鮑菇	35g	炒小芥菜	45g	香菇炒鵝白菜	55g	蕃茄高麗菜	65g
	薑絲空心菜	35g	炒高麗菜	60g	蘿蔔糕鹹湯	1碗	炒青江菜	55g	香菇筍片湯	1碗	味噌油皮湯	1碗	酸辣湯	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	水果	一份	水果	一份
蛋白質	74		76		72		72		74		76		72	
脂肪	48		48		44		44		44		48		50	
醣類	304		299		304		304		304		299		308	
熱量	1944		1932		1900		1900		1908		1932		1970	