

普台國民小學105年07月18日至105年07月24日菜單

日期	7月18日		7月19日		7月20日		7月21日		7月22日		7月23日		7月24日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	豆漿	1碗	廣東粥	1碗	紫米漿	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗				
	全麥饅頭	1個	黑糖山東饅頭	1個	芝麻包	1個	芋頭餅	1個	白麥土司	2片				
	茶葉蛋	1個	豆豉蒸豆腐	50g	奶油玉米炒蛋	40g	紅燒麵筋	12g	素火腿	1片				
	茶香豆腸	60g			奶油炒豆腐	80g								
	起司片	1片	炒酸菜	1匙	綜合堅果	1匙	豆棗	1匙	紅蕃茄片	1片				
	西芹炒豆干	35g	油條	1匙	鮮菇炒海帶根	40g	韓式拌寬粉	50g	生菜沙拉	22g				
	蒲瓜炒麵線	55g	炒地瓜葉	50g	茶油四季豆	30g	百香果果凍	1匙	芋頭蒸馬鈴薯泥	40g				
午餐	蘑菇鐵板麵	1.5碗	檸香奶油炒義大利麵	2碗	日式烏龍湯麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	黃薑飯	1碗				
	奶燉豆腐	80g	魯豆包	1個	香椿油豆腐	50g	素油炸蛋	1個	五更昌旺煲	45g				
							素燥豆包	70g						
	炸四季豆	30g	什錦炸物	70g	芝麻醬高麗菜絲	25g	日式洋芋燉若	50g	炸茄子	35g				
	香菇炒高麗菜	60g	紅絲炒高麗菜	70g	烤南瓜片	50g	白菜滷	65g	小黃瓜炒素羹	45g				
	蜂蜜檸檬愛玉	1碗	栗子南瓜濃湯	1碗	椒鹽毛豆莢	40g	香菇炒青江菜	55g	炒高麗菜	60g				
			(高中)				芋香西米露	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				
點心	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒						
晚餐	菜根香炒飯	1.5碗	香拌麵疙瘩	2碗	夏威夷鳳梨炒飯	1.5碗	素洋若炒麵	1.5碗						
	八角油豆腐	50g	蜜汁豆干	55g	三杯杏鮑菇	55g	筍干滷豆G	55g						
	油泡絲瓜	80g	紅燒鮮筍	45g	椒鹽綜合炸物	70g	日式關東煮	50g						
	芝麻青江菜	55g	薑絲油菜	55g	素燥地瓜葉	50g	炒空心菜	35g						
	朴菜蘿蔔湯	1碗	豆腐丸子湯	1碗	冬瓜豆皮湯	1碗	浮水餘羹湯	1碗						
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份						
蛋白質	74		72		74		76		48					
脂肪	44		44		44		48		32					
醣類	320		312		320		312		212					
熱量	1972		1932		1972		1984		1328					

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
7/18早	豆漿	豆漿	7/20早	紫米漿	紫米、米
<一>	全麥饅頭	全麥饅頭	<三>	芝麻包	芝麻包
(蛋素)	茶葉蛋	蛋、滷包	(蛋素)	奶油玉米炒蛋	蛋、玉米粒
(全素)	茶香豆腸	豆腸	(全素)	奶油炒豆腐	豆腐、奶油
	起司片	起司片		綜合堅果	葡萄乾、葵花子、南瓜子、腰果
	西芹炒豆干	豆干、西洋芹		鮮菇炒海帶根	海帶根、杏鮑菇、紅蘿蔔
	蒲瓜炒麵線	白麵線、蒲瓜、紅蘿蔔絲		茶油四季豆	四季豆
7/18午	蘑菇鐵板麵	細麵、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素火腿、洋菇	7/20午	日式烏龍湯麵	烏龍麵、長油皮、紅蘿蔔、玉米、白蘿蔔、細味噌
	奶燉豆腐	豆腐		香椿油豆腐	油豆腐
	炸四季豆	四季豆、椒鹽粉		芝麻醬高麗菜絲	高麗菜絲、小黃瓜、葡萄乾、芝麻醬
	香菇炒高麗菜	高麗菜、香菇		烤南瓜片	南瓜片
	蜂蜜檸檬愛玉	愛玉、檸檬、蜂蜜		椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽
7/18晚	菜根香炒飯	米、玉米粒、素蝦仁、素火腿、毛豆仁、菜脯、枸杞	7/20晚	夏威夷炒飯	米、鳳梨、海苔素鬆、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素火腿
	八角油豆腐	油豆腐		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、黑豆干、九層塔
	油泡絲瓜	絲瓜、薑絲、金針菇、茼蒿紅魷、麵筋泡		椒鹽綜合炸物	豆腐、腐皮花枝捲、白花菜、椒鹽粉
	芝麻青江菜	青江菜、紅蘿蔔絲、白芝麻		素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥
	朴菜蘿蔔湯	蘿蔔、朴菜、筍片		冬瓜豆皮湯	冬瓜、豆皮
7/19早	廣東粥	米、乾素若粒、玉米粒、紅蘿蔔、素火腿	7/21早	十寶粥	米、十寶米
<二>	黑糖山東饅頭	黑糖山東饅頭	<四>	芋頭餅	芋頭餅
	豆豉蒸豆腐	嫩豆腐丁(一定要廠商切好)、豆豉		紅燒麵筋	麵筋、香菇
	炒酸菜	酸菜、紅椒		豆棗	豆棗
	油條	油條		韓式拌寬粉	寬粉、豆包、紅蘿蔔絲、小黃瓜、白芝麻粒
	炒高麗菜	高麗菜		百香果果凍	自製百香果果凍
7/19午	檸檬奶油炒義大利麵	義大利麵、三色豆、甜椒、青花菜、素排、奶油、檸檬	7/21午	全糙米飯	米
	魯豆包	豆包、魯包	(蛋素)	素油炸蛋	去殼蛋、素燥
	什錦炸物	什錦炸物	(全素)	素燥豆包	豆包
	紅絲炒高麗菜	紅K、高麗菜、薑絲		日式洋芋燉若	馬鈴薯、紅蘿蔔、素石、調味(砂糖、味霖、醬油..等)
7/19晚	香拌麵疙瘩	麵疙瘩、蒲瓜、紅蘿蔔		白菜滷	大白菜、豆輪
	蜜汁豆干	豆干、白芝麻粒		香菇炒青江菜	青江菜、香菇、薑絲
	紅燒鮮筍	鮮筍角、豆薯、香菇、玉米段、薑		芋香西米露	西谷米、芋頭、椰漿
	炒油菜	油菜、薑絲	7/21晚	素洋若炒麵	油麵、油菜、黑木耳、素洋若、紅蘿蔔
	豆腐丸子湯	豆腐、蔬菜羹、大白菜		筍干滷豆G	豆G、筍干
				日式關東煮	白蘿蔔、黑輪條、油豆腐、香Q糕、關東煮醬
				炒空心菜	空心菜
				浮水餘羹湯	高麗菜、素羹、金針菇、芹菜

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
7/22早	鮮奶茶	鮮奶茶			
<五>	白麥土司	白麥土司			
	素火腿	素火腿片			
	紅蕃茄片	紅蕃茄片			
	生菜沙拉	高麗菜絲、小黃瓜、紅蘿蔔、沙拉			
	芋頭蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、芋頭、葡萄乾、腰果			
7/22午	黃薑飯	米、椰漿、黃薑			
	五更昌旺	豆腐、香菇、酸菜、金針菇、紫米糕、花椒			
	炸茄子	茄子、椒鹽粉			
	小黃瓜炒素羹	蔬菜羹、小黃瓜、紅椒			
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲、豆腐乳			
	四神湯	皮絲、茯苓、蓮子、大薏仁、當歸、川芎			