

普台國民小學104年08月24日至104年08月30日菜單

日期	8月24日		8月25日		8月26日		8月27日		8月28日		8月29日		8月30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				
	可頌	1份	小芝麻包	1個	小奶黃包	1個	黑糖桂圓饅頭	1個	山東白饅頭	1個				
	滷百頁	60g	茶香豆干	50g	醬燒豆G	60g	蒸豆包	60g	紅麴麵腸	60g				
	果醬	1匙	炒蒲瓜	60g	什錦菜	50g	牛蒡絲	30g	螞蟻上樹	30g				
	起司片	1片	素鬆	1匙	炒青江菜	60g	涼拌海帶芽	1匙	炸芝麻球	1個				
	椒鹽四季豆	60g	炒空心菜	60g			炒蒲瓜寬粉	60g	紅絲炒銀芽	60g				
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 炒豆G	70g 70g	椒鹽炸豆包	70g	麻婆豆腐(微辣)	70g	宮保皮蛋 宮保素肚	85g 85g	三杯豆腐	85g				
	西芹鮑菇	70g	日式醬燒鮮筍	70g	椒鹽鮑菇小黃瓜	70g	西芹炒茼蒿	85g	素炒黃瓜	70g				
	五更昌旺	70g	炒小芥菜	70g	三色金針菇	70g	炒空心菜	70g	涼拌鮮筍	70g				
	炒地瓜葉	70g	綠豆地瓜湯	1碗	炒杏菜	70g	檸檬愛玉	1桶	炒地瓜葉	70g				
	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	紅燒湯麵	2碗	糙米飯	1.5碗					青醬義大利麵	1.5碗
	咖哩炒豆腐	80g	紅燒滷蛋 紅燒麵腸	1個 60g	臭豆腐	85g	蜜汁豆腐	60g					燒凍豆腐	70g
	炒甜椒	70g	炒龍鬚菜	70g	高麗泡菜	85g	涼拌黃豆芽	70g					香菇炒黃瓜	65g
	魯苦瓜	70g	三杯時蔬	70g	蒸南瓜角	70g	韓式泡菜炒若片	70g					炒高麗菜	70g
	炒高麗菜	70g	炒絲瓜	70g	炒空心菜	70g	炒青椒	70g					羅宋湯	1碗
	海芽湯	1碗	蔬菜玉米湯	1碗			蘿蔔紫菜湯	1碗						
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份						
蛋白質	46		53		46		46		24					
脂肪	32		32		36.5		32		23					
醣類	223		208		208		208		104					
熱量	1372		1332		1345		1304		719					

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
8/24早	綠茶	綠茶		(全素)紅燒麵腸	麵腸
<一>	可頌	可頌		炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲
	滷百頁	百頁豆腐		三杯時蔬	甜椒、鮮香菇、青椒、九層塔、杏鮑菇
	果醬	果醬		炒絲瓜	絲瓜、薑絲、紅蘿蔔
	起司片	起司片		蔬菜玉米湯	大白菜、黑木耳、玉米
	椒鹽四季豆	四季豆、薑絲	8/26早	麵線糊	紅麵線、高麗菜、紅蘿蔔絲、香菇、素火腿
8/24午	白米飯	白米飯	<三>	小奶黃包	小奶黃包
(蛋素)	紅蔘炒蛋	蛋、紅蘿蔔		醬燒豆G	豆G
(全素)	炒豆G	豆G		什錦菜	什錦菜
	西芹鮑菇	西洋芹、鮑魚菇、香菇絲		薑絲青江菜	青江菜、薑絲
	五更昌旺	豆腸、白蘿蔔、紅番茄、酸菜、九層塔	8/26午	糙米飯	米、糙米
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲		麻婆豆腐	豆腐
	養生牛蒡湯	牛蒡、馬鈴薯、紅棗、香菇		椒鹽鮑菇小黃瓜	小黃瓜、杏鮑菇、椒鹽粉
8/24晚	糙米飯	米、糙米		三色金珍菇	金針菇、青椒、紅蘿蔔、薑絲
	咖哩炒豆腐	豆腐、薑(微辣)		炒杏菜	杏菜、薑絲
	炒甜椒	甜椒、青椒		冬瓜薏仁湯	冬瓜、洋薏仁、薑絲
	魯苦瓜	苦瓜、皮絲、滷包	8/26晚	紅燒湯麵	紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米、紅燒湯包、素肉塊、細麵
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲		臭豆腐	臭豆腐、醬汁
	海芽湯	海帶芽、薑絲		高麗泡菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
8/25早	白粥	米		蒸南瓜角	南瓜塊
<二>	小芝麻包	小芝麻包		炒空心菜	空心菜、薑絲
	茶香豆干	豆干	8/27早	綠豆薏仁粥	米、洋薏仁、綠豆、糖(微甜)
	炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔片	<四>	黑糖桂圓饅頭	黑糖桂圓饅頭
	素鬆	素鬆		蒸豆包	豆包
	炒空心菜	空心菜、薑絲		牛蒡絲	牛蒡絲
8/25午	芝麻涼麵	細麵、芝麻醬、小黃瓜、紅蘿蔔絲、素火腿(醬、料、麵都分開)		涼拌海帶芽	海帶芽、紅蘿蔔絲
	椒鹽炸豆包	豆包、椒鹽粉		炒蒲瓜寬粉	蒲瓜、寬粉、薑絲
	日式醬燒鮮筍	鮮筍角、馬鈴薯角、玉米段			
	炒小芥菜	小芥菜、薑絲			
	綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜			
8/25晚	糙米飯	米、糙米			
(蛋素)	紅燒滷蛋	蛋			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
8/27午	炸醬麵	細麵、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、自製炸醬(拌好)	8/30晚	青醬義大利麵	義大利麵、三色豆、素火腿、九層塔
(蛋素)	宮保皮蛋	皮蛋、豆腐、乾辣椒		燒凍豆腐	凍豆腐
(全素)	宮保素肚	素肚、乾辣椒		香菇炒黃瓜	大黃瓜、香菇
	西芹炒茼蒿	茼蒿、西洋芹、甜椒、素火腿		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
	炒空心菜	空心菜、薑絲		羅宋湯	白蘿蔔、紅蕃茄、大白菜、素火腿
	檸檬愛玉	愛玉、檸檬			
8/27晚	糙米飯	米、糙米			
	蜜汁豆腐	豆腐、白芝麻粒			
	涼拌黃豆芽	黃豆芽、海帶絲			
	韓式泡菜炒若	大白菜、紅蘿蔔絲、乾素若片(拿蘋)			
	炒青椒	青椒、紅椒、黃椒、薑絲			
	蘿蔔紫菜湯	白蘿蔔、紫菜、薑絲			
8/28早	紅茶	紅茶			
<五>	山東白饅頭	山東白饅頭			
	紅麴麵腸	麵腸			
	螞蟻上樹	冬粉、紅蘿蔔、香菇、玉米粒			
	炸芝麻球	芝麻球			
	紅絲炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔絲、青椒			
8/28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			
	涼拌鮮筍	鮮筍角、小黃瓜、原味沙拉醬			
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			
	紫菜薑絲湯	紫菜、薑絲			