

普台國民小學104年08月31日至104年09月06日菜單

普台國民小學104年08月31日至104年09月06日菜單														
日期	8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9月6日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	阿華田	1碗	紅豆粥	1碗	紫米漿	1碗	十寶粥	1碗	芝麻糊	1碗	紅茶牛奶	1碗	鹹粥	1碗
	白麥土司	2片	小芝麻包	1個	牛奶螺絲捲	1個	豆漿	1匙	白麥厚片	1個	黑糖山東饅頭	1個	刈包	1個
	玉米炒蛋	70g	茶香豆乾	65g	炒全蛋	60g	滷麵筋	65g	蜜汁豆干	60g	京醬百頁	60g	素火腿片	1片
	茶香豆包	70g			椒鹽菇丁	65g								
	炒冬粉	60g	滷海帶	45g	起司片	1片	冬瓜茶凍	30g	小黃瓜拌高麗菜絲	70g	豆皮炒海帶芽	60g	白芝麻糖粉	1匙
	柳橙沙拉醬	60g	炒三色	30g	枸杞豆薯	60g	鮮菇燴黃瓜	45g	地瓜沙拉	50g	玉米脆片	1匙	炒朴菜	30g
	蕃茄美生菜	70g	紅椒炒銀芽	70g	炒絲瓜麵線	70g	炒鵝白菜	70g	榨菜炒銀芽	70g	炒高麗菜	60g	鮮蔬炒寬粉	70g
午餐	麵線羹	1.5碗	青醬燉飯	1碗	糙米飯	1碗	白米飯	1.5碗	奶油義大利麵	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗	味噌烏龍湯麵	1.5碗
	蜜汁黑豆干	70g	金針菇炒蛋 金針菇炒素肚	70g 70g	咕嚕素肉	70g	三杯炸蛋 三杯百頁	1個 1份 70g	紅麴豆腐	70g	豆腐炒蛋 炒豆腐	70g 70g	鮮菇素蝦蒸蛋 鮮菇燴素肚	70g 1個
	炒甜不辣	65g	西芹炒素蔘	50g	素燥	1匙	燒白菜	65g	什錦大黃瓜	70g	日式燒冬瓜	70g	炸茄子	60g
	豆醬蒸冬瓜	70g	薑絲炒空心菜	70g	炒鮮筍角	50g	炒若末四季豆	70g	炒青花菜	70g	香菇炒鵝白菜	70g	豆輪乾燒白蘿蔔	60g
	素燥地瓜葉	70g	四神湯	1碗	高麗泡菜	70g	醬燒甜不辣	70g	四神湯	1碗	檸檬愛玉	1碗	炒油菜	70g
					綠豆地瓜湯	1碗	蕃茄海芽湯	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
點心	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒	鮮奶	一盒	麵包	一個	鮮奶	一盒
晚餐	墨西哥燉飯	1.5碗	紅燒湯細麵	1.5碗	白米飯	1碗	糙米飯	1碗	鳳梨蝦仁炒飯	1碗	糙米飯	1碗	白米飯	1碗
	醬燒豆G	70g	八角滷豆腐	70g	杏鮑菇炒豆干	75g	雲南豆腐蓉	70g	筍絲炒蛋 炒豆包	70g 70g	麻婆豆腐	70g	蒲燒蘭花干	60g
	椒鹽四季豆	65	涼拌小黃瓜	65g	娘惹山藥捲	1個	蒸南瓜	60g	沙茶Q糕	75g	焗彩椒西芹	65g	黃豆芽炒油片	70g
	炒高麗菜	70g	椒鹽烤地瓜片	70g	梅干燉蘿蔔	55g	炸蔬菜	50g	腐乳空心菜	70g	香菇炒馬鈴薯條	65g	奶香高麗菜	70g
	洋芋濃湯	1碗	炒大白菜	70g	炒白杏菜	70g	紅椒高麗菜	70g	洋菇清湯	1碗	炒地瓜葉	70g	香菇炒青花菜	70g
					高麗菜油皮湯	1碗	金針丸子湯	1碗			蔬菜羹湯	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	24		76		72		72		74		74		72	
脂肪	18		48		44		44		48		48		50	
醣類	104		299		304		304		304		306		308	
熱量	674		1932		1900		1900		1944		1952		1970	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
8/31早	阿華田	阿華田	9/2早	紫米漿	米、紫米
<一>	白麥土司	白麥土司	<三>	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲
(蛋素)	玉米炒蛋	蛋、玉米粒	(全蛋)	炒全蛋	蛋、素火腿
(全素)	茶香豆包	豆包、茶葉	(全素)	椒鹽菇丁	椒鹽菇丁、小黃瓜
	炒冬粉	冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔		起司片	起司片
	柳橙沙拉醬	沙拉、柳橙		枸杞豆薯	豆薯、香菇、枸杞
	蕃茄美生菜	美生菜、紅蕃茄		炒絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔
8/31午	麵線羹	紅麵線、素火腿、紅蘿蔔、香菇、金針菇、高麗菜	9/2午	糙米飯	米、糙米
	蜜汁黑豆干	黑豆干、麥芽糖		咕嚕素若	乾素若塊、青椒、甜椒、鳳梨
	炒甜不辣	甜不辣、紅椒、小黃瓜		素燥	豆腐、火腿、車輪、紅蘿蔔、蔭瓜、乾素若粒
	豆醬蒸冬瓜	冬瓜大丁、豆醬、紅蘿蔔、香菇		炒鮮筍角	鮮筍角、小黃瓜
	素燥地瓜葉	地瓜葉、薑絲		高麗泡菜	高麗菜
8/31晚	墨西哥燉飯	米、青花菜、紅蘿蔔、白花菜、素火腿		綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜
	醬燒豆G	豆G、甜麵醬	9/2晚	白米飯	米
	椒鹽四季豆	四季豆、椒鹽粉		杏鮑菇炒豆乾丁	豆乾、毛豆、杏鮑菇
	炒高麗菜	高麗菜、紅椒		梅干燉蘿蔔	白蘿蔔、梅干菜、紅蘿蔔
	洋芋濃湯	馬鈴薯、玉米粒、素火腿		娘惹山藥捲	娘惹山藥捲
9/1早	紅豆粥	紅豆、米		炒白杏菜	白杏菜
<二>	小芝麻包	小芝麻包		高麗菜油皮湯	油皮、高麗菜、枸杞
	茶香豆乾	豆乾、茶包	9/3早	十寶粥	米、十寶米
	滷海帶	海帶、紅蘿蔔	<四>	豆棗	豆棗
	炒三色	南瓜小丁、素火腿、毛豆仁、馬鈴薯		滷麵筋	麵筋
	紅椒炒銀芽	豆芽菜、紅椒、薑絲		冬瓜茶凍	冬瓜茶凍、果凍粉
9/1午	青醬燉飯	米、素火腿、青豆仁、玉米粒、白花菜、木耳、九層塔		鮮菇燴黃瓜	金針菇、香菇、大黃瓜
(全蛋)	金針菇炒蛋	金針菇、蛋、紅蘿蔔、青椒		炒鵝白菜	鵝白菜、紅蘿蔔絲
(全素)	金針菇炒素肚	金針菇、素肚、紅蘿蔔、青椒	9/3午	白米飯	米
	西芹炒素蔘	西洋芹、素火腿、素海蔘(炒醬油)、鮑魚菇、薑	(全蛋)	三杯炸蛋	去殼蛋、九層塔
	薑絲炒空心菜	空心菜、薑絲	(全素)	三杯百頁	百頁豆腐、甜椒、九層塔
	四神湯	皮絲、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、川芎、當歸		燒白菜	大白菜、紅蘿蔔、香菇、皮絲
9/1晚	紅燒湯細麵	細麵、白蘿蔔、生香菇、乾素若片		炒若末四季豆	四季豆、素火腿、榨菜絲
	八角滷豆腐	豆腐、八角		醬燒甜不辣	甜不辣、筍片、豆干
	涼拌小黃瓜	小黃瓜		蕃茄海芽湯	海帶芽、紅蕃茄、金針菇
	炒大白菜	大白菜、木耳、紅蘿蔔			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
	椒鹽烤地瓜片	地瓜中圓片			
9/3晚	糙米飯	米、糙米	9/5午	香椿炒飯	米、青豆仁、素火腿、紅蘿蔔、玉米粒、香菇
	雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、香菇、紅蘿蔔、豆瓣醬、花椒粒	(全蛋)	豆腐炒蛋	蛋、豆腐
	蒸南瓜	南瓜、薑	(全素)	炒豆腐	豆腐
	炸蔬菜	紅蘿蔔絲、青椒		日式燒冬瓜	冬瓜、素火腿、毛豆仁
	紅椒炒高麗菜	高麗菜、紅椒		香菇炒鵝白菜	鵝白菜、香菇
	金針丸子湯	金針、丸子、酸菜絲		檸檬愛玉	愛玉、檸檬
9/4早	芝麻糊	米、黑芝麻粒	9/5晚	糙米飯	糙米、米
<五>	白麥厚片	白麥厚片		麻婆豆腐	嫩豆腐、不辣豆瓣醬
	蜜汁豆干	豆干		焗彩椒西芹	西洋芹、紅椒、黃椒、青椒、乳酪絲
	小黃瓜拌高麗菜絲	高麗菜、小黃瓜		香菇炒馬鈴薯條	香菇、馬鈴薯條
	地瓜沙拉	地瓜、馬鈴薯、美乃滋、葡萄乾		炒地瓜葉	地瓜葉
	榨菜炒銀芽	榨菜絲、豆芽菜、紅蘿蔔絲		蔬菜羹湯	大白菜、紅蘿蔔絲、木耳
9/4午	奶油義大利麵	義大利麵、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、素火腿	9/6早	鹹粥	米、高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔
	紅麴豆腐	豆腐、紅麴醬	<日>	刈包	刈包
	什錦大黃瓜	大黃瓜、香菇、香菇貢丸		素火腿	素火腿片
	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔		白芝麻糖粉	白芝麻粉、糖粉
	四神湯	皮絲、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、當歸、川芎		炒朴菜	朴菜
9/4晚	鳳梨蝦仁炒飯	米、素蝦仁、素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、鳳梨		鮮蔬炒寬粉	青江菜、紅蘿蔔絲、寬粉條、香菇
(全蛋)	筍絲炒蛋	蛋、筍絲	9/6午	味噌烏龍湯麵	烏龍麵、細味噌、海帶芽、豆腐
(全素)	炒豆包	豆包絲、鮮筍絲、薑、醬油	(全蛋)	鮮菇素蝦蒸蛋	蛋、茼蒿素蝦仁、香菇
	沙茶Q糕	香Q糕、沙茶、豆薯	(全素)	鮮菇燴素肚	鮮菇、素肚、薑
	腐乳空心菜	空心菜、香菇		炸茄子	茄子、椒鹽粉
	洋菇清湯	洋菇、馬鈴薯、素火腿		豆輪乾燒白蘿蔔	豆輪、白蘿蔔、白果、紅蘿蔔
9/5早	紅茶牛奶	奶粉、紅茶包		炒油菜	油菜、薑絲
<六>	黑糖山東饅頭	黑糖山東饅頭			
	京醬百頁	百頁豆腐、甜麵醬	9/6晚	白米飯	米
	油皮炒海帶芽	海帶芽、油皮		蒲燒蘭花干	蘭花干
	玉米脆片	玉米脆片		黃豆芽炒油片	油片、黃豆芽、青椒
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲、薑絲		奶香高麗菜	高麗菜、素火腿、紅蘿蔔
				香菇炒青花菜	青花菜、香菇
				紫菜薑絲湯	紫菜、薑絲