

普台國民小學104年09月07日至103年09月13日菜單

日期	9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	紅茶豆漿	1碗	清粥	1碗	芝麻甜奶	1碗	十寶粥	1碗	鹹粥	1碗				
	全麥土司	2片	奶香饅頭	1個	山東白饅頭	1個	紅茶果凍	1匙	芝麻包	1個				
	木須炒蛋 炒豆G	70g 70g	豆豉蒸嫩豆腐	60g	炒全蛋 茶香豆G	70g 70g	滷麵筋	60g	紅燒麵腸	70g				
	五彩脆片	30g	滷冬瓜	50g	明目堅果	1匙	南瓜炒冬粉	70g	高麗泡菜	30g				
	起司片	1片	芝麻香酥	30g	炒寬粉	60g	豆棗	1匙	海帶芽炒豆皮	30g				
	香菇杏菜	70g	炒空心菜	70g	黑椒銀芽	70g	炒油菜	70g	炒四季豆	70g				
午餐	傻瓜麵	1.5碗	糙米飯	1碗	白飯	1碗	蒸素水餃	10-15顆	素香三杯炒飯	1.5碗				
	蒸豆包	60g	鮮筍炒蛋 鮮筍炒豆包	70g 70g	三杯豆腐	75g	醬燒豆干	70g	豆腐炒蛋 炒豆腐	70g 70g				
	滷海帶捲	65g	蕃茄柳若煲	65g	奶燉洋芋(顆粒)	60g	椒鹽毛豆莢	65g	油泡蘿蔔	65g				
	筍香素蔘	65g	滷蘿蔔紫米糕	70g	香菇花椰菜	60g	素炒鮮菇	70g	薑絲空心菜	70g				
	椒鹽四季豆	70g	炒地瓜葉	70g	蕃茄高麗菜	70g	酸辣湯	1碗	大滷湯	1碗				
	冬瓜薏仁湯	1碗	四神湯	1碗	檸檬青茶QQ	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	一杯						
晚餐	鳳梨素鬆炒飯	1.5碗	海芽味噌湯麵	1.5碗	糙米飯	1碗	白飯	1碗					快炒家常麵	1.5碗
	蜜汁豆腐	75g	酸菜麵腸	70g	鹽酥G	60g	醬燒炸蛋 干燒豆包	70g 70g					醬燒凍豆腐	70g
	香椿甜薯條	60g	炸花椰菜什錦	70g	烤地瓜片	65g	炸天婦羅	65g					香草時蔬	65g
	腐乳高麗菜	70g	炒大黃瓜	70g	筍干炒梅干菜	70g	咖哩洋芋	70g					炒高麗菜	75g
	冬菜粉絲湯	1碗	鐵板高麗菜	70g	香菇炒白菜	70g	香菇炒青江菜	70g					蔬菜羹	1碗
					酸菜素肚湯	1碗	鮮蔬紫菜湯	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		75		52				24	
脂肪	48		50		52		40		32				18	
醣類	304		299		304		286		204				104	
熱量	1944		1950		1972		1804		1312				674	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
9/07早	紅茶豆漿	豆漿、紅茶		鐵板高麗菜	高麗菜、香菇
<一>	全麥土司	全麥土司	9/09早	芝麻甜奶	牛奶、黑芝麻粉
(蛋素)	木須炒蛋	蛋、木耳、小黃瓜	<三>	山東白饅頭	山東白饅頭
(全素)	炒豆g	豆g、木耳、小黃瓜	(蛋素)	炒全蛋	蛋、素火腿
	五彩脆片	玉米脆片、五彩球	(全素)	茶香豆G	豆G、茶葉
	起司片	起司片		明目堅果	葡萄乾、蔓越莓、葵花籽、南瓜子、核桃、杏仁片、腰果、枸杞
	香菇杏菜	杏菜、香菇		炒寬粉	寬粉、素燥、紅蘿蔔
9/07午	傻瓜麵	細麵		黑椒銀芽	豆芽菜、西洋芹、黑胡椒粒
	蒸豆包	豆包	9/09午	白飯	米
	滷海帶捲	海帶捲、白芝麻粒		三杯豆腐	豆腐、九層塔
	筍香素蔘	素海蔘、黃椒、紅蘿蔔、筍片、青椒、素火腿		奶燉洋芋(顆粒)	馬鈴薯、黃椒、紅蘿蔔、青豆仁、葡萄乾、腰果
	椒鹽四季豆	四季豆(炸)、椒鹽粉		香菇炒花椰菜	青花菜、白花菜、香菇
	冬瓜意仁湯	冬瓜、意仁		蕃茄炒高麗菜	高麗菜、紅蕃茄、薑絲
9/07晚	鳳梨素鬆炒飯	米、素鬆、鳳梨、毛豆仁、紅蘿蔔、素火腿		檸檬青茶QQ	QQ、檸檬、綠茶
	蜜汁豆腐	豆腐	9/09晚	糙米飯	米、糙米
	香椿甜薯條	豆薯條、香椿醬		鹽酥積	鹽酥G、小黃瓜
	腐乳高麗菜	高麗菜、紅椒		烤地瓜片	地瓜中圓片、椒鹽粉
	冬菜粉絲湯	冬菜、冬粉、油皮、白蘿蔔		香菇炒白菜	大白菜、香菇、薑絲
9/08早	清粥	米		筍干炒梅干菜	梅干菜、筍干
<二>	奶香饅頭	奶香饅頭		酸菜素肚湯	酸菜心、素肚、香菇、芹菜、金針菇
	豆豉蒸嫩豆腐	嫩豆腐、豆豉	9/10早	十寶粥	米、十寶米
	滷冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、香菇、小清丸	<四>	紅茶果凍	紅茶果凍
	芝麻香酥	芝麻香酥		滷麵筋	麵筋
	炒空心菜	空心菜、薑絲		南瓜炒冬粉	南瓜、冬粉、香菇、豆芽菜
9/08午	糙米飯	米、糙米		豆棗	豆棗
(蛋素)	鮮筍炒蛋	蛋、鮮筍、紅蘿蔔		炒油菜	油菜、紅蘿蔔絲
(全素)	鮮筍炒豆包	豆包、鮮筍、紅蘿蔔	9/10午	蒸素水餃	奇美水餃
	蕃茄柳若煲	蕃茄、素獅子頭、南瓜		醬燒豆干	豆干
	滷蘿蔔紫米糕	紫米糕、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、薑		椒鹽毛豆夾	毛豆莢、椒鹽
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲		香炒鮮菇	金針菇、鮑魚菇、鮮筍絲、紅蘿蔔
	四神湯	麵腸、大薏仁、蓮子、茯苓、淮山、川芎、當歸		酸辣湯	酸菜、素火腿、大白菜、香菇、豆腐
9/08晚	海芽味噌湯麵	細麵、海帶芽、豆腐、生香菇、薑			
	酸菜麵腸	麵腸、酸菜			
	炸花椰菜什錦	青花菜、白花菜、青椒			
	炒大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、素茼蒿、薑			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
9/10晚	白飯	米	9/13晚	快炒家常麵	粗麵、木耳、素若絲、豆芽菜、素火腿
(蛋素)	醬燒炸蛋	去殼蛋、醬油	<日>	醬燒凍豆腐	凍豆腐
(全素)	干燒豆包	豆包、薑		香草時蔬	紅蕃茄、青花菜、白花菜、迷迭香
	炸天婦蘿	紅蘿蔔、青椒		炒高麗菜	高麗菜
	咖哩洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、素火腿、油豆腐		蔬菜羹	大白菜、紅蘿蔔、香菇、筍絲
	香菇炒青江菜	青江菜、香菇、薑絲			
	鮮蔬紫菜湯	紫菜、紅蘿蔔、黑木耳、牛蒡絲			
9/11早	鹹粥	米、玉米粒、紅蘿蔔、素火腿			
<五>	芝麻包	芝麻包			
	紅燒麵腸	麵腸			
	高麗泡菜	高麗菜、紅蘿蔔絲			
	海帶芽炒豆皮	海帶芽、豆皮			
	炒四季豆	四季豆			
9/11午	素香三杯炒飯	米、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、九層塔			
(蛋素)	豆腐炒蛋	蛋、豆腐			
(全素)	炒豆腐	豆腐			
	油泡蘿蔔	白蘿蔔、油泡、紅蘿蔔			
	薑絲空心菜	空心菜、薑絲			
	大滷湯	大白菜、豆芽菜、素火腿、玉米粒、紅蕃茄			