

# 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   | 70g  | 豆豉蒸嫩豆腐 | 60g    | 炒全蛋      | 70g   | 滷麵筋    | 60g    | 紅燒麵腸   | 70g  |       |    |       |      |
|       | 炒豆G    | 70g  |        |        | 茶香豆G     | 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   | 70g    | 三杯豆腐     | 75g   | 醬燒豆干   | 70g    | 豆腐炒蛋   | 70g  |       |    |       |      |
|       |        |      | 鮮筍炒豆包  | 70g    |          |       |        |        | 炒豆腐    | 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   | 70g    |        |      |       |    | 醬燒凍豆腐 | 70g  |
|       |        |      |        |        |          |       | 干燒豆包   | 70g    |        |      |       |    | 香草時蔬  | 65g  |
|       | 香椿甜薯條  | 60g  | 炸花椰菜什錦 | 70g    | 烤地瓜片     | 65g   | 炸天婦羅   | 65g    |        |      |       |    | 炒高麗菜  | 75g  |
|       | 腐乳高麗菜  | 70g  | 炒大黃瓜   | 70g    | 筍干炒梅干菜   | 70g   | 咖哩洋芋   | 70g    |        |      |       |    | 蔬菜羹   | 1碗   |
|       | 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    |        |      |       |    |       |      |
|       |        |      |        | 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 |       |       |                   |
|       |        |                     |       |       |                   |
|       |        |                     |       |       |                   |