

## 普台國民小學104年09月14日至104年09月20日菜單

日期	9月14日		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20日			
星期	一		二		三		四		五		六		日			
早餐	糙米漿	1碗	鹹粥	1碗	杏仁茶	1碗	十寶粥	1碗	芝麻糊	1碗	紫米粥	1碗	清粥	1碗		
	高麗菜包	1個	刈包	1個	牛奶螺絲捲	1個	烤三角薯餅	1個	白麥土司	2片	全麥饅頭	1個	奶皇包	1個		
	滷素肚	1個	素火腿片	1個	水煮蛋	1個	清蒸嫩豆腐	70g	香菇麵腸	70g	紅麴豆腐	70g	燒大黑干	65g		
	葡萄乾蒸洋芋泥	60g	炒梅干菜	50g	炒豆包	70g	油條	1匙	布丁	60g	藍莓醬	1匙	海芽炒豆包	70g	炒菜脯	30g
	拌黃瓜	1片	芝麻粉	1匙	腐乳若丁拌米粉	50g	豆棗	1匙	韓式炒冬粉	50g	炒酸菜絲	30g	海苔素鬆	1匙		
	黑椒豆芽菜	70g	炒高麗菜	70g	生菜沙拉	70g	炒高麗菜	70g	涼拌銀芽	70g	椒鹽四季豆	70g	素燥空心菜	70g		
午餐	糙米飯	1碗	乾拌麵疙瘩	1.5碗	全糙米飯	1.5碗	白飯	1碗	麵線糊	1.5碗	白飯	1碗	豆皮炒板條	1.5碗		
	麻婆豆腐	75g	紅燒炸蛋	1顆	雲南豆腐蓉	70g	金針菇燴蛋	70g	醬燒豆G	70g	日式蒸蛋	70g	玉米滑蛋	70g		
	三杯鮮筍腰花	65g	紅燒豆包	70g	炸四季豆	65g	金針菇燴素腸	70g	鮮炒青花菜	60g	香菇燒豆腐	70g	燒豆G	70g		
	蒲瓜炒紅魷	60g	干絲海帶絲	65g	炸四季豆	65g	綜合素滷	65g	炸杏鮑菇雙拼	50g	鮮炒青花菜	60g	炸杏鮑菇雙拼	50g		
	素燥小豆苗	70g	炒空心菜	70g	塔香豆薯	70g	蒸南瓜角	60g	醬燒甜不辣	70g	炒小豆苗	70g	炒小豆苗	70g		
	紫菜粉絲湯	1碗	四神湯	1碗	蕃茄高麗菜	70g	豆乳空心菜	70g	鮑菇高麗菜	70g	四神湯	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	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	什錦炒拉麵	1.5碗	素香炒飯	1.5碗	白米飯	1碗	素沙茶炒飯	1.5碗	翡翠炒飯	1碗	麻醬麵	1.5碗	羅漢素燴飯	1碗		
	豆薯炒蛋	70g	香椿豆腐	70g	豆瓣素肚	70g	醬燒豆干	70g	豆腐炒蛋	70g	蒸豆包	70g	紅燒泡芙	70g		
	蜜汁豆乾	70g	滷蘿蔔	65g	鮑菇西芹	70g	炒蒲瓜	65g	蕃茄豆腐	1個	油醋鮮蔬沙拉	70g	小黃瓜炒蝦仁	65g		
	暖薑風味奶燉南瓜	75g	雙色花椰菜	70g	油悶筍	60g	椒鹽四季豆	70g	炒彩椒	70g	烤地瓜中圓片	60g	鐵板高麗菜	70g		
	椒鹽四季豆	70g	味噌湯	1碗	沙茶炒空心菜	70g	牛蒡素酥湯	1碗	關東煮湯	1碗	時蔬味噌湯	1碗	冬瓜筍絲湯	1碗		
	冬瓜油皮湯	1碗			酸菜菇菇湯	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		72		74		76		72			
脂肪	52		48		48		46		52		52		50			
醣類	308		304		308		306		308		308		306			
熱量	1996		1952		1952		1926		1996		2004		1962			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
9/14早	糙米漿	米、糙米	9/16早	杏仁茶	杏仁粉、牛奶
<一>	高麗菜包	高麗菜包	<三>	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲
	滷素肚	素肚	(蛋素)	水煮蛋	水煮蛋
	蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、紅蘿蔔、葡萄乾	(全素)	炒豆包	豆包
	拌黃瓜	黃瓜(醬油,香油,鹽,糖,白醋少許)		油條	油條
	黑椒豆芽菜	豆芽菜、黑椒		腐乳若丁拌米粉	米粉、紅蘿蔔、紅豆腐乳、素燥
9/14午	糙米飯	米、糙米		生菜沙拉	美生菜、小豆苗、苜蓿芽、沙拉
	麻婆豆腐	豆腐、香菇、不辣豆瓣醬	9/16午	全糙米飯	糙米
	三杯鮮筍腰花	素腰花、鮮筍、紅蘿蔔、九層塔		雲南豆腐蓉	豆腐、素火腿、芹菜、紅蘿蔔
	蒲瓜炒紅魷	蒲瓜、香菇、茼蒿紅花片		炸四季豆	四季豆、椒鹽粉
	素燥小豆苗	小豆苗、素燥		塔香豆薯	豆薯滾刀、香菇、紅棗、九層塔
	紫菜粉絲湯	紫菜、冬粉、紅蕃茄		蕃茄高麗菜	高麗菜、紅蕃茄
9/14晚	什錦炒拉麵	拉麵、高麗菜、金針菇、紅蘿蔔、素火腿、香菇		香菇羹湯	香菇、紅蘿蔔、素火腿、大白菜
(蛋素)	豆薯炒蛋	蛋、豆薯	9/16晚	白米飯	白米
(全素)	蜜汁豆乾	豆乾		豆瓣素肚	素肚、豆瓣醬
	暖薑風味奶燉南瓜	南瓜、月桂葉、奶油、西式香料、鹽、薑母		鮑菇西芹	西洋芹、黃豆芽、鮑魚菇、紅蘿蔔
	椒鹽四季豆	四季豆、椒鹽		油悶筍	鮮筍片、筍干、朴菜、香菇、薑(配飯)
	冬瓜油皮湯	冬瓜、油皮、薑		沙茶炒空心菜	空心菜、薑絲
9/15早	鹹粥	米、菜脯、香菇絲、玉米粒		酸菜菇菇湯	酸菜心、香菇、洋菇、冬瓜
<二>	刈包	刈包	9/17早	十寶粥	米、十寶米
	素火腿片	素火腿片	<四>	烤三角薯餅	三角薯餅(1個/人)
	炒梅干菜	梅干菜		清蒸嫩豆腐	嫩豆腐
	芝麻粉	(要多放點白糖-夠甜才好吃)		布丁	布丁
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲		豆棗	豆棗
				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
9/15午	乾拌麵疙瘩	麵疙瘩、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、素火腿	9/17午	白飯	米
(蛋素)	紅燒炸蛋	去殼蛋	(蛋素)	金針菇燴蛋	蛋、金針菇、紅蘿蔔、西洋芹
(全素)	紅燒豆包	豆包	(全素)	金針菇燴素腸	麵腸、金針菇、紅蘿蔔、西洋芹
	干絲海帶絲	豆干絲、海帶絲		綜合素滷	白蘿蔔、玉米段、素黑輪條、香Q糕(乾燒)
	炒空心菜	空心菜、紅蘿蔔絲		蒸南瓜角	南瓜角
	四神湯	麵腸、蓮子、大薏仁、淮山、茯苓、川芎、當歸		豆乳空心菜	空心菜
9/15晚	素香炒飯	米、香菇、玉米粒、青豆仁、素火腿丁、紅蘿蔔		綠豆湯	綠豆
	香椿豆腐	豆腐、香椿醬	9/17晚	素沙茶炒飯	米、高麗菜、豆芽菜、香菇、素火腿、乾素肉絲、紅蘿蔔、素沙茶
	滷蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲		醬燒豆干	豆干、白芝麻粒
	炒雙色花椰菜	青花菜、白花菜、薑		炒蒲瓜	蒲瓜、枸杞
	味噌湯	味噌、海帶芽		椒鹽四季豆	四季豆、椒鹽
				牛蒡素酥湯	牛蒡、馬鈴薯、素排骨

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
9/18早	芝麻糊	黑芝麻、米	9/19晚	麻醬麵	細麵、小黃瓜、紅蘿蔔
<五>	白麥土司	白麥土司		蒸豆包	豆包
	香菇麵腸	麵腸、香菇		油醋鮮蔬沙拉	美生菜、紅蘿蔔、龍鬚菜
	藍莓醬	藍莓醬		烤地瓜中圓片	地瓜中圓片、椒鹽粉
	韓式炒冬粉	冬粉、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿		時蔬味噌湯	馬鈴薯、高麗菜、紅蘿蔔、黃豆芽、紅蕃茄
	涼拌銀芽	豆芽菜、薑			
9/18午	麵線糊	紅麵線、高麗菜、紅蕃茄、素火腿、香菇	9/20早	清粥	米
	醬燒豆G	豆G	<日>	奶皇包	奶皇包(加10顆綠豆包)
	紅燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、薑		燒大黑干	大黑干
	烤雙芋薯片	地瓜片、芋頭片		炒菜脯	碎脯、玉米粒、豆豉、素火腿
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲		海苔素鬆	海苔素鬆
9/18晚	翡翠炒飯	米、毛豆仁、木耳、玉米粒、素火腿、紅蘿蔔、薑末		素燥空心菜	空心菜、紅蘿蔔絲、素燥
(蛋素)	豆腐炒蛋	蛋、豆腐、芹菜	9/20午	豆皮炒板條	板條、豆芽菜、紅蘿蔔、素火腿、香菇、長豆皮
(全素)	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、芹菜	(蛋素)	玉米炒蛋	蛋、玉米粒、馬鈴薯
	金菇炒絲瓜	絲瓜(少)、金針菇(多)、香菇	(全素)	燒豆G	豆G
	炒彩椒	青椒、紅椒、黃椒		炸杏鮑菇雙拼	杏鮑菇、地瓜
	關東煮湯	素黑輪條、白蘿蔔、甜玉米段		炒小豆苗	小豆苗、紅蘿蔔絲
9/19早	紫米粥	米、紫米		四神湯	麵腸、蓮子、大薏仁、淮山、茯苓、川芎、當歸
<六>	全麥饅頭	全麥饅頭	9/20晚	羅漢素燴飯	米、豆腐、白蘿蔔、海帶、紅蘿蔔
	紅麴豆腐	豆腐(不要炸)、紅麴醬		紅燒泡芙	麵筋泡、香菇
	海芽炒豆包	海帶芽、豆包		小黃瓜炒蝦仁	小黃瓜、蝦仁
	炒酸菜絲	酸菜絲、紅椒		鐵板高麗菜	高麗菜
	椒鹽四季豆	四季豆、椒鹽		冬瓜筍絲湯	冬瓜、筍絲、梅干菜
9/19午	白飯	米			
(蛋素)	日式蒸蛋	蛋、金針菇、香菇、火鍋餘板			
(全素)	香菇燒豆腐	凍豆腐、生香菇			
	鮮炒青花菜	青花菜、白花菜、甜椒			
	鮑菇高麗菜	高麗菜、鮑魚菇、紅蘿蔔			
	醬燒甜不辣	甜不辣、豆干、鮮筍			
	檸檬仙草	仙草、檸檬			