

普台國民小學104年9月21日至104年9月27日菜單

日期	9月21日		9月22日		9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	紫米漿	1碗	清粥	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	鹹粥	1碗	豆漿	1碗		
	全麥饅頭	1個	桂圓饅頭	1個	白麥土司	2片	烤雙薯片	60g	芝麻包	1個	黑糖山東饅頭	1個		
	蒸豆包	70g	豆豉蒸豆腐	70g	炒蛋	70g	滷麵筋	70g	滷百頁	70g	滷素肚	70g		
	起司片	1片	紅燒白蘿蔔	65g	紅蕃茄片	1片	豆棗	30g	鮮香菇炒豆芽	60g	涼拌小黃瓜	60g		
	絲瓜麵線	60g	素鬆	1匙	鮮蔬美生菜	60g	蜜汁海帶捲	65g	素鬆	1匙	炒寬粉	60g		
	百香果青木瓜	70g	榨菜炒銀芽	70g	香橙沙拉	70g	炒雙色花椰	70g	蒸南瓜	70g	綜合堅果	1匙		
午餐	白米飯	1.5碗	全糙米飯	1碗	蔬菜炒拉麵	1.5碗	糙米飯	1碗	奶油義大利麵	1.5碗	香積飯	1.5碗		
	醬燒麵腸	70g	蕃茄炒蛋 蕃茄豆包	70g 70g	醬燒豆G	70g	紅顏蒸蛋 紅顏蒸豆包	70g 70g	京醬炸蛋 紅糟豆G	1顆 70g	燒豆腐	70g		
	筍干油豆腐	65g	滷高麗菜	70g	金菇燴黃瓜	65g	炸蘿蔔糕佐茄子	65g	豆醬冬瓜	60g	三杯海帶絲	65		
	炸蔬菜	60g	海苔烤地瓜片	70g	沙茶小豆苗	70g	哈姆炒甜薯	65g	椒鹽四季豆	70g	香菇炒油菜	70g		
	醬燒高麗菜	70g	素燥地瓜葉	65g	羅宋湯	1碗	鮑菇炒高麗菜	70g	蕃茄蔬菜湯	1碗	南瓜濃湯	1碗		
	綠豆湯	1碗	四神湯	1碗			珍珠檸檬紅茶	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	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒	鮮奶	一盒				
晚餐	素火腿炒飯	1.5碗	香椿炒飯	1.5碗	白飯	1碗	沙茶炒麵	1.5碗	白飯	1碗				
	菜脯炒蛋 炒凍豆腐	70g 1顆	咕嚕素肚	70g	三杯豆腐	70g	滷油豆腐	70g	什錦豆腐羹	75g				
	海帶芽炒豆皮	65g	素炒什錦	70g	紅燒冬瓜	65g	鮮菇炒金茸	65g	炒甜不辣	65g				
	炒空心菜	70g	鮑菇炒油菜	70g	炒鮮筍片	60g	炒鵝白菜	70g	炒蒲瓜	60g				
	藥膳湯	1碗	牛蒡鮮蔬湯	1碗	炒小黃瓜	70g	味噌洋芋湯	1碗	炒高麗菜	70g				
					麻油香菇素排湯	1碗			紫菜粉絲湯	1碗				
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份				
蛋白質	74		76		72		72		74		30			
脂肪	50		52		50		48		52		50			
醣類	304		299		304		304		308		150			
熱量	1962		1968		1954		1936		1996		1170			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
9/21早	紫米漿	米、紫米	9/23早	鮮奶茶	奶粉、紅茶包
<一>	全麥饅頭	全麥饅頭	<三>	白麥土司	白麥土司
	蒸豆包	豆包	(蛋素)	炒蛋	蛋、素火腿
	起司片	起司片	(全素)	炒豆腐	豆腐
	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、枸杞		紅蕃茄片	紅蕃茄片
	百香果青木瓜	青木瓜、百香果		鮮蔬美生菜	美生菜、小黃瓜絲
9/21午	白米飯	米		香橙沙拉	香橙沙拉
	醬燒麵腸	麵腸	9/23午	蔬菜炒拉麵	細麵、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、香菇、薑
	筍干油豆腐	豆腐、筍干		醬燒豆G	豆G、薑
	炸蔬菜	青椒、紅蘿蔔		金菇燴黃瓜	大黃瓜、金針菇、丸子
	炒高麗菜	高麗菜		沙茶小豆苗	小豆苗、沙茶
	綠豆湯	綠豆、紅豆		羅宋湯	蕃茄、素若條、馬鈴薯
9/21晚	素火腿炒飯	米、素火腿、鵝白菜、紅蘿蔔、香菇	9/23晚	白飯	米
(蛋素)	菜脯炒蛋	蛋、菜脯、筍丁		三杯豆腐	豆腐、九層塔
(全素)	炒凍豆腐	凍豆腐、菜脯、筍丁		炒鮮筍片	鮮筍片
	海帶芽炒豆皮	海帶芽、豆皮		紅燒冬瓜	冬瓜、皮絲、紅蘿蔔
	炒空心菜	空心菜、薑絲		炒小黃瓜	小黃瓜
	藥膳湯	黃耆、熟地、當歸、枸杞、素肚、冬瓜		麻油香菇素排湯	香菇、高麗菜、素排骨酥、麻油
9/22早	清粥	米	9/24早	十寶粥	米、十寶米
<二>	桂圓饅頭	桂圓饅頭	<四>	烤雙薯片	地瓜片、馬鈴薯片
	豆豉蒸豆腐	豆腐、豆豉		滷麵筋	麵筋
	紅燒白蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、油皮、薑		豆棗	豆棗
	素鬆	素鬆		蜜汁海帶捲	海帶捲、白芝麻粒
	榨菜炒銀芽	豆芽菜、榨菜絲、香菇		炒雙色花椰菜	青花菜、白花菜、紅蘿蔔
9/22午	全糙米飯	糙米	9/24午	糙米飯	米、糙米
(蛋素)	蕃茄炒蛋	蛋、豆包、蕃茄	(蛋素)	紅顏蒸蛋	蛋、紅蘿蔔絲
(全素)	蕃茄豆包	豆包、紅蕃茄	(全素)	紅顏蒸豆包	豆包、紅蘿蔔絲
	滷高麗菜	高麗菜、香菇、玉米段		炸蘿蔔糕佐茄子	茄子、蘿蔔糕、小黃瓜、椒鹽粉
	海苔烤地瓜片	地瓜片、海苔粉、椒鹽粉		哈姆炒甜薯	豆薯、素火腿、香菇
	素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥		鮑菇炒高麗菜	高麗菜、鮑魚菇、薑
	四神湯	麵腸、淮山、茯苓、蓮子、大薏仁、當歸、川芎		珍珠檸檬紅茶	新鮮檸檬汁、紅茶包、濕小粉圓
9/22晚	香椿炒飯	米、香椿醬、青豆仁、玉米粒、素火腿、芹菜、紅蘿蔔	9/24晚	沙茶炒麵	麵、乾素若絲、高麗菜、素火腿、香菇
	咕嚕素肚	素肚、鳳梨		滷油豆腐	油豆腐、薑片
	素炒什錦	大白菜、香菇、花片、薑		鮮菇炒金茸	紅蘿蔔、小黃瓜、金針菇、鮑魚菇
	鮑菇炒油菜	油菜、鮑魚菇		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲

