

普台國民小學104年9月28日至104年10月04日菜單

普台國民小學104年9月28日至104年10月04日菜單														
日期	9月28日		9月29日		9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐					鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗	杏仁茶	1碗	清粥	1碗
					白麥土司	2片	素燥炒米粉	60g	素鬆花捲	1個	黑糖山東饅頭	1個	奶香饅頭	1個
					炒全蛋	70g	蜜汁豆腐	70g	香菇麵腸	70g	玉米炒蛋	70g	紅燒麵筋	65g
					炒凍豆腐	70g					炒豆干	70g		
					起司片	1片	布丁	60g	醋溜干絲海帶	50g	油條	1匙	素鬆	30g
					柳橙沙拉醬	1匙	豆漿	60g	菜瓜麵線	50g	綜合堅果	1匙	芝麻海帶捲	60g
					美生菜時蔬	70g	清炒高麗菜	70g	蕃茄銀絲	70g	蒸馬鈴薯泥	65g	黑椒豆芽菜	70g
午餐					白米飯	1碗	水餃	10-15顆	炸醬麵	1.5碗	咖哩燴全糙米飯	1.5碗	什錦炒飯	1碗
					醬蒸豆包	70g	香菇蒸蛋	70g	青醬炸蛋	1個	塔香椒鹽麵腸	70g	素蝦粒炒蛋	70g
							照燒烤麩	70g	青醬豆干	60g			炒豆包	60g
					榨菜黃豆芽	65g	椒鹽毛豆莢	65g	甘梅烤地瓜	70g	香菇炒高麗菜	70g	薑味扁薄	65g
					炸蔬菜	50g	蕃茄鵝白菜	70g	樹薯炒四季豆	55g	小黃瓜炒茼蒿	70g	蠔油空心菜	70g
					蠔油地瓜葉	70g	酸辣湯	1碗	檸檬愛玉	1碗	酸菜菇菇湯	1碗	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
點心					麵包	一個	鮮奶	一盒	鮮奶	一盒	麵包	一個	鮮奶	一盒
晚餐					鮮蔬炒細麵	1.5碗	糙米飯	1碗	沙茶什錦炒飯	1.5碗	白米飯	1碗	日式醬油拉麵	1.5碗
					椒鹽炸素肚	70g	五香豆干	70g	香椿素肚	70g	醬燒豆腐	70g	滷豆G	70g
					香菇扁蒲	65g	蕃茄花椰菜	70g	黑輪悶冬瓜	65g	筍干滷朴菜	65g	香焗南瓜	70g
					炒鵝白菜	70g	筍角滷鮑菇	60g	炒青江菜	60g	哈姆炒高麗菜	70g	筍白筍炒花椰	50g
					紫菜湯	1碗	沙茶炒空心菜	70g	味噌湯	1碗	炒油菜	70g	鮑菇炒青江菜	70g
							紫菜豆腐湯	1碗			海帶黃瓜湯	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
蛋白質			15		72		72		74		76		72	
脂肪			25		48		46		52		52		50	
醣類			70		308		306		308		308		306	
熱量			565		1952		1926		1996		2004		1962	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
10/3早	杏仁茶	奶粉、杏仁粉	10/4晚	白米飯	米
<六>	黑糖山東饅頭	黑糖山東饅頭		麻婆豆腐	豆腐
(蛋素)	玉米炒蛋	蛋、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁		豆皮炒海芽	海帶芽、豆皮
(全素)	炒豆干	豆干、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁		香烤雙薯	地瓜片、馬鈴薯片、椒鹽粉
	油條	油條		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
	綜合堅果	葡萄乾、腰果、杏仁片、南瓜子、胡桃、葵花籽		鮮蔬南瓜濃湯	玉米粒、南瓜、大白菜、素火腿
	蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒			
10/3午	咖哩燴全糙米飯	糙米、馬鈴薯、紅蘿蔔、香菇、素火腿			
	塔香椒鹽麵腸	麵腸、九層塔、椒鹽粉			
	小黃瓜炒茼蒿	小黃瓜、茼蒿白板、灰茼蒿、紅椒			
	香菇炒高麗菜	高麗菜、香菇			
	酸菜菇湯	酸菜絲、金針菇、冬瓜			
10/3晚	日式醬油拉麵	拉麵、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、昆布			
	滷豆G	豆G			
	香焗南瓜	南瓜、豆腐、玉米粒、馬鈴薯			
	筍白筍炒花椰	青花菜、筍白筍、鑫鑫腸、木耳、紅蘿蔔			
	鮑菇炒青江菜	青江菜、鮑魚菇、薑絲			
10/4早	清粥	米			
<日>	奶香饅頭	奶香饅頭			
	紅燒麵筋	麵筋			
	素鬆	素鬆			
	芝麻海帶捲	海帶捲、香菇、薑			
	黑椒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、黑胡椒粒			
10/4午	什錦炒飯	米、油菜、紅蘿蔔、芹菜、素若條、素火腿、香菇			
(蛋素)	素蝦粒炒蛋	蛋、素蝦粒、豆薯			
(全素)	炒豆包	豆包			
	薑味扁蒲	扁蒲、丸子、薑			
	蠔油空心菜	空心菜、蠔油			
	四神湯	皮絲、淮山、茯苓、大薏仁、蓮子、當歸、川芎			