

普台國民小學104年10月5日至104年10月11日菜單

日期	10月5日		10月6日		10月7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	五穀漿	1碗	鮮奶	1碗	薏仁漿	1碗	十寶粥	1碗						
	地瓜饅頭	1個	厚片土司	1片	高麗菜包	1個	紅豆包	1個						
	滷素肚	70g	玉米炒蛋 玉米炒豆干	70g 70g	炒全蛋 滷凍豆腐	70g 70g	滷麵筋	70g						
	紅魷小黃瓜	70g	奶酥醬	1匙	綜合堅果	1匙	微笑薯餅	1個						
	起司片	1片	蒸杏仁南瓜泥	60g	蜜汁地瓜	40g	韓式炒冬粉	70g						
	炒寬粉	70g	冬瓜茶凍	1匙	芝麻青江菜	70g	炒高麗菜	70g						
午餐	米粉煨	1.5碗	全糙米飯	1碗	素洋若炒麵	1.5碗	白飯	1碗						
	紅燒炸蛋 蜜汁豆包	70g 70g	雲南豆腐蓉	70g	粉蒸麵腸	70g	紅顏炒蛋 炒豆腐	70g 70g						
	焗烤馬鈴薯	65g	小黃瓜腰果百合	65g	五彩腰花	70g	炸地瓜條	60g						
	西洋芹炒素蔘	75g	蘿蔔滷海帶	90g	蕃茄高麗菜	70g	滷白菜皮絲	70g						
	炒地瓜葉	70g	炒小白菜	70g	玉筍蘑菇濃湯	1碗	炒空心菜	70g						
			四神湯	1碗			檸檬麥茶QQ	1碗						
水果	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								
晚餐	醬油炒飯	1.5碗	炒烏龍麵	1.5碗	白米飯	1.5碗							鮮蔬炒麵	1.5碗
	糖醋豆腐	70g	三杯烤麩	70g	椒鹽炸豆腐	70g							紅糟素肚	70g
	鮮筍炒三絲	80g	炸茄子	65g	芋頭咖哩	50g							醋溜海帶捲	60g
	炒青江菜	70g	炒白杏	70g	炒蒲瓜	70g							炒油菜	75g
	蘿蔔油皮湯	1碗	榨菜金菇若絲湯	1碗	炒油菜	65g							冬瓜油皮湯	1碗
					冬瓜素酥湯	1碗								
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份							水果	一份
蛋白質	74		76		72		50						32	
脂肪	48		48		44		34						20	
醣類	304		299		304		202						104	
熱量	1944		1932		1900		1314						724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
10/5早	五穀漿	米、燕麥米、小米、洋薏仁	10/7早	薏仁漿	洋薏仁、米
<一>	地瓜饅頭	地瓜饅頭	<三>	高麗菜包	高麗菜包
	滷素肚	素肚、黑豆豉	(蛋素)	炒全蛋	蛋、素火腿
	紅魷小黃瓜	小黃瓜、茼蒿紅魷	(全素)	滷凍豆腐	凍豆腐、香菇
	起司片	起司片		綜合堅果	葡萄乾、蔓越莓、杏仁片、南瓜子、腰果、葵花子
	炒寬粉	寬粉條、紅蘿蔔		蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖
10/5午	米粉煨	細米粉、煨湯(大白菜絲、素火腿絲、香菇絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、金針菇、薑絲)		芝麻青江菜	青江菜、白芝麻
(蛋素)	紅燒炸蛋	去殼蛋、醬油、滷包	10/7午	素洋若炒麵	油麵、素洋若、生香菇、油菜、豆芽菜、紅蘿蔔
(全素)	蜜汁豆包	豆包、白芝麻		粉蒸麵腸	麵腸、甜麵醬
	焗烤馬鈴薯	馬鈴薯、地瓜、玉米粒、腰果、葡萄乾		五彩腰花	素腰花、甜椒、青椒、香菇
	西洋芹炒素蔘	西洋芹、素蔘、青椒、紅蘿蔔		蕃茄高麗菜	高麗菜、蕃茄、薑
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑		玉筍蘑菇濃湯	玉米筍、洋菇罐、馬鈴薯
10/5晚	醬油炒飯	米、鵝白菜、紅蘿蔔、素火腿、芹菜、醬油	10/7晚	白飯	米
	糖醋豆腐	豆腐、鳳梨		椒鹽炸豆腐	豆腐、椒鹽粉
	鮮筍炒三絲	小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔絲少許、鮮筍絲		芋頭咖哩	芋頭、南瓜、紅蘿蔔、青花菜、素火腿
	炒青江菜	青江菜、薑絲		炒蒲瓜	蒲瓜
	蘿蔔油皮湯	蘿蔔、油皮、芹菜		炒油菜	油菜、薑
10/6早	鮮奶	奶粉		冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥、薑
<二>	厚片土司	厚片土司	10/8早	十寶粥	米、十寶米
(蛋素)	玉米炒蛋	蛋、玉米粒、三色豆	<四>	紅豆包	紅豆包
(全素)	玉米炒豆干	豆干、玉米粒		滷麵筋	麵筋
	冬瓜茶凍	冬瓜茶凍		微笑薯餅	微笑薯餅
	奶酥醬	奶酥醬		韓式炒冬粉	冬粉、豆包、小黃瓜、香菇、白芝麻粒
	蒸杏片南瓜泥	南瓜、馬鈴薯、杏仁片		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
10/6午	全糙米飯	糙米	10/8午	白飯	米
	雲南豆腐蓉	豆腐、紅蘿蔔、素火腿	(蛋素)	紅顏炒蛋	蛋、紅蘿蔔
	小黃瓜腰果百合	小黃瓜、乾百合、腰果、枸杞 5/16	(全素)	炒豆腐	豆腐
	蘿蔔滷海帶	海帶捲、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑		炸地瓜條	地瓜條
	炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔絲、薑絲		滷白菜皮絲	大白菜、皮絲、香菇、薑
	四神湯	豆腸、大薏仁、蓮子、茯苓、淮山、川芎、當歸		炒空心菜	空心菜
10/6晚	炒烏龍麵	烏龍麵、油菜、豆芽菜、紅蘿蔔、素火腿、生香菇、白芝麻		味噌海芽湯	海帶芽、細味噌
	三杯烤麩	烤麩、九層塔			
	炸茄子	茄子、椒鹽粉			
	炒白杏	白杏、薑絲			
	榨菜金菇若絲湯	酸菜絲、香菇、金針菇、乾素若絲			

