

# 普台國民小學104年10月12日至104年10月18日菜單

日期	10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	糙米粥	1碗	阿華田	1碗	紫米漿	1碗	十寶粥	1碗	紅茶豆漿	1碗	廣東瘦若粥	1碗	珍珠奶茶	1碗
	高麗菜包	1個	土司	2片	芝麻包	1個	布丁	1匙	全麥饅頭	1個	奶香饅頭	1個	土司	2片
	豆瓣炒凍豆腐	70g	茶葉蛋 滷油豆腐	1個 70g	香椿麵腸	70g	紅燒麵筋	70g	滷豆G	70g	菜脯炒蛋 清蒸豆腐	70g 70g	炒豆腐	70g
	蘿蔔海帶捲	60g	蒸葡萄乾南瓜泥	30g	涼拌小黃瓜	65g	醋溜干絲海帶	60g	綜合堅果	1匙	牛蒡絲	30g	小黃瓜片	60g
	海苔素鬆	1匙	奶酥醬	70g	高麗菜炒冬粉	70g	豆棗	1匙	馬鈴薯沙拉	60g	油條	1匙	草莓醬	1匙
	炒小白菜	70g	炒油菜	70g	腐乳銀芽	70g	紅絲高麗菜	70g	炒大陸妹	70g	炒高麗菜	70g	蒸地瓜泥	60g
午餐	白米飯	1碗	油飯	1.5碗	全糙米飯	1碗	白飯	1碗	紹子麵	1碗	糙米飯	1碗	什錦炒細麵	1.5碗
	木須炒蛋 滷豆G	70g 70g	炒豆腐	70g	滷素燥	65g	紅麴炸蛋 紅麴豆包	70g 70g	塔香紅顏炒蛋 三杯油腐	65g 70g	雲南豆腐蓉	70g	日式蒸蛋 蒸豆包	70g 70g
	西洋芹炒腰花	70g	素排骨酥煲絲瓜	60g	椒鹽素肚	70g	烤地瓜片	65g	西芹素香絲	65g	越式炒鮮菇	70g	炒空心菜	65g
	三杯蕃薯	70g	茶油大陸妹	70g	炒蒲瓜	70g	奶油醬白菜	65g	炒空心菜	70g	炸蔬菜	70g	哈姆紅燒冬瓜	70g
	素燥炒地瓜葉	70g	四神湯	1碗	炒杏菜	70g	油菜	70g	關東煮湯	1碗	炒小芥菜	70g	四神湯	1碗
	酸辣湯	1碗			蕃茄蔬菜湯	1碗	酸菜素肚湯	1碗			檸檬愛玉	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	菜根香炒飯	1.5碗	茄汁素牛若燴飯	1碗	沙茶洋若炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	南瓜咖哩燴飯	1碗	茄汁筆管麵	1.5碗	香椿炒飯	1碗
	香酥豆包	1個	客家酸菜炒豆干	70g	鮮筍炒蛋 炒豆G	70g 70g	三杯豆腐	70g	蒸豆包	70g	鮑菇滷素肚	70g	糖醋G丁	70g
	炒大黃瓜	70g	筍白筍炒花椰	60g	百香果青木瓜	70g	紅燒冬瓜	70g	海帶炒豆皮	65g	焗烤腰果南瓜	70g	炒蒲瓜	65g
	金菇炒青江	70g	薑絲炒高麗菜	70g	炸醬地瓜葉	70g	椒鹽豆薯條	50g	炒油菜	70g	炒大陸妹	50g	茶油青江菜	70g
	蘿蔔丸子湯	1碗	紫菜湯	1碗	榨菜金針湯	1碗	炒青江菜	70g	羅宋湯	1碗	芋頭糕鹹湯	1碗	筍絲素酥湯	1碗
							補血益氣湯	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		74	
脂肪	52		48		52		48		50		48		54	
醣類	304		299		304		308		304		299		308	
熱量	1980		1932		1972		1952		1962		1932		2014	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
10/12早	糙米粥	米、糙米	10/14早	紫米漿	紫米、米
<一>	高麗菜包	高麗菜包	<三>	芝麻包	芝麻包
	豆瓣炒凍豆腐	凍豆腐、豆瓣醬		香椿麵腸	麵腸、香椿醬
	蘿蔔滷海帶結	海帶捲、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑		涼拌小黃瓜	小黃瓜
	素鬆	海苔素鬆		高麗菜炒冬粉	高麗菜、紅蘿蔔、冬粉、素火腿、薑絲
	清炒小白菜	鵝白菜、薑絲		腐乳銀芽	豆芽菜、紅甜椒、豆腐乳
10/12午	白米飯	米、糙米	10/14午	全糙米飯	糙米
(蛋素)	木須炒蛋	蛋、黑木耳、豆薯、紅蘿蔔		滷素燥	豆腐、素燥、紅蘿蔔、香菇、芹菜、素火腿
(全素)	滷豆G	豆G		椒鹽素肚	素肚、椒鹽粉
	三杯蕃薯	紅地瓜、黃地瓜、九層塔		炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、茼蒿紅魷
	西洋芹炒腰花	素腰花、豆干、西洋芹、薑		炒杏菜	杏菜、薑絲
	素燥炒地瓜葉	地瓜葉、素燥、薑絲		蕃茄蔬菜湯	蕃茄、冬瓜、乾昆布
	酸辣湯	大白菜、素火腿、紅蘿蔔、豆腐、香菇	10/14晚	沙茶洋若炒飯	米、糙米、高麗菜、素洋若、紅蘿蔔、香菇
10/12晚	菜根香炒飯	米、油菜、客家碎菜脯、香菇、枸杞	(蛋素)	鮮筍炒蛋	蛋、鮮筍
	香酥豆包	豆包、椒鹽粉	(全素)	燒豆G	豆G
	炒大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、黑木耳、髮菜煨(醬油少許提味)		百香果青木瓜	青木瓜、百香果
	金菇炒青江菜	青江菜、金針菇、薑絲		炸醬地瓜葉	地瓜葉、炸醬、薑
	蘿蔔丸子湯	白蘿蔔、丸子		榨菜金針湯	乾金針、榨菜絲、乾素若絲、薑絲、芹菜
10/13早	阿華田	阿華田、牛奶	10/15早	十寶粥	米、十寶米
<二>	土司	土司	<四>	布丁	布丁
(蛋素)	茶葉蛋	茶葉蛋		紅燒麵筋	麵筋、香菇
(全素)	滷油豆腐	油豆腐		醋溜干絲海帶	豆干絲、海帶絲
	蒸葡萄乾地瓜泥	南瓜、葡萄乾		豆棗	豆棗
	奶酥醬	奶酥醬		紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
	炒油菜	油菜、紅蘿蔔絲、薑絲	10/15午	白飯	米
10/13午	油飯	長糯米、素火腿丁、芋頭小丁、紅蘿蔔、乾香菇、青豆仁	(蛋素)	紅麴炸蛋	去殼蛋、紅麴醬
	炒豆腐	豆腐	(全素)	紅麴豆包	豆包、薑、紅麴醬
	素排骨酥煲絲瓜	絲瓜、素排骨酥、金針菇		烤地瓜片	地瓜切薄片
	茶油大陸妹	大陸妹、茶油		奶油醬白菜	大白菜、青花菜、素火腿、甜椒、奶油、奶水
	四神湯	豆腸、大白菜、素洋若、茯苓、淮山、大薏仁、山藥、川芎、當歸		炒油菜	油菜、薑絲
10/13晚	茄汁素牛若燴飯	米、毛豆仁、紅蕃茄、豆腐、白蘿蔔、薑		酸菜素肚湯	素肚、酸菜、芹菜、筍絲、薑
	客家酸菜炒豆干	豆干、酸菜、薑絲			
	筍白筍炒花椰	青花菜、筍白筍			
	薑絲炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
	紫菜湯	紫菜、芹菜、薑絲			
10/15晚	糙米飯	米、糙米	10/17午	糙米飯	米、糙米
	三杯豆腐	豆腐(不要炸)、九層塔		雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、紅蘿蔔、素火腿、豆瓣醬、花椒粒
	紅燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、素火腿		越式炒鮮菇	乾若絲、紅椒、黃椒、鮑魚菇、豆芽菜、越式醬汁
	椒鹽豆薯條	豆薯條、椒鹽粉		炸蔬菜	紅蘿蔔絲、青椒、椒鹽粉
	炒青江菜	青江菜、薑絲		炒小芥菜	小芥菜
	補血益氣湯	大黃瓜、枸杞、黃耆、當歸、海帶芽、大白菜、香菇		檸檬愛玉	愛玉、檸檬
10/16早	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	10/17晚	茄汁筆管麵	筆管麵、高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素火腿
<五>	全麥饅頭	全麥饅頭		鮑菇滷素肚	素肚(塊狀)、杏鮑菇、薑
	滷豆G	豆G		焗烤腰果南瓜	南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、腰果
	綜合堅果	葡萄乾、杏仁片、腰果、南瓜子仁、葵花子		炒大陸妹	大陸妹、薑
	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、紅蘿蔔、蔓越莓		芋頭糕鹹湯	芋頭糕、白蘿蔔、蘿蔔糕、豆腐
	炒大陸妹	大陸妹、薑	10/18早	珍珠奶茶	紅茶、奶粉、濕小粉圓
10/16午	紹子麵	麵條、豆乾、高麗菜、香菇、乾素若粒、芹菜	<日>	土司	土司
(蛋素)	塔香紅顏炒蛋	蛋、九層塔、紅蘿蔔絲		炒豆腐	豆腐
(全素)	三杯油腐	油腐、九層塔、薑		小黃瓜片	小黃瓜片
	西芹素香絲	西洋芹(切斜薄片)、素火腿、青椒、甜椒、豆芽菜		草莓醬	草莓醬
	炒空心菜	空心菜		蒸地瓜泥	地瓜、馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔
	關東煮湯	玉米條、香Q糕、白蘿蔔	10/18午	什錦炒麵	細麵、高麗菜、紅蘿蔔、哈姆、香菇
10/16晚	南瓜咖哩燴飯	米、馬鈴薯、南瓜、玉米粒、紅蘿蔔、香菇、素火腿	(蛋素)	日式蒸蛋	蛋、素蝦仁、香菇
	蒸豆包	豆包	(全素)	蒸豆包	豆包
	海帶炒豆皮	海帶芽、豆皮		炒空心菜	空心菜、薑絲
	炒油菜	油菜、薑		哈姆紅燒冬瓜	冬瓜、杏鮑菇、素火腿、薑
	羅宋湯	紅蕃茄、高麗菜、玉米條、香菇		四神湯	皮絲、茯苓、淮山、大薏仁、山藥、川芎、當歸
10/17早	廣東瘦若粥	米、乾素若粒、素火腿、芹菜、玉米粒	10/18晚	香椿炒飯	米、玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔、香菇、香椿醬
<六>	奶香饅頭	奶香饅頭		糖醋G丁	乾素若塊、鳳梨
(蛋素)	菜脯炒蛋	蛋、客家碎菜脯、紅蘿蔔		炒蒲瓜	蒲瓜片
(全素)	清蒸豆腐	豆腐		茶油青江菜	青江菜、苦茶油
	牛蒡絲	牛蒡絲		筍絲素酥湯	筍絲、素排骨酥、大白菜
	油條	油條			
	炒高麗菜	高麗菜、紅椒			