

普台國民小學104年10月26日至104年11月1日菜單

日期	10月26日		10月27日		10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		11月1日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	小米粥	1碗	豆漿	1碗	芝麻糊	1碗	十寶粥	1碗	地瓜粥	1碗	阿華田	1碗	鹹粥	1.5碗
	山東白饅頭	1個	黑糖饅頭	1個	白麥土司	2片	烤三角薯餅	1個	全麥饅頭	1個	白麥土司	2片	芝麻包	1個
	沙茶豆干	70g	梅汁豆腐	70g	素火腿片	1片	紅燒麵筋	50g	素香滷豆腐	70g	奶油炒全蛋 茶香豆乾	60g 70g	菜脯炒蛋 炒豆包	70g 70g
	芝麻香酥	1匙	韓式拌冬粉	60g	草莓醬	1匙	醋溜干絲海帶	50g	梅菜滷筍干	50g	起司片	1片	油條	1匙
	蔭瓜滷冬瓜	60g	綜合堅果	1匙	地瓜沙拉	45g	素燥炒寬粉	30g	牛蒡絲	30g	玉米脆片	1匙	火腿海帶根	30g
	炒高麗菜	70g	涼拌小黃瓜	70g	芝麻四季豆	60g	炒高麗菜	70g	炒油菜	70g	美生菜沙拉	70g	榨菜炒銀芽	70g
午餐	紅麴飯	1碗	紹子麵	1.5碗	全糙米飯	1碗	芋香湯麵	2碗	素沙茶洋若炒飯	1.5碗	香醋拌麵	1.5碗	白飯	1.5碗
	豆薯炒蛋 香橙豆包	70g 70g	京醬炸蛋 京醬油豆腐	1顆 70g	毛豆炒蛋 炒豆G	70g 1個	粉蒸麵腸	70g	香菇蒸蛋 豆豉豆G	70g 70g	日式炸豆包	1個	雲南豆腐蓉	70g
	滷海帶	70g	炒鮮筍片	70g	金菇西芹	65g	烤雙薯片	60g	紅麴冬瓜	65g	炒青江菜	70g	三鮮燴扁蒲	70g
	焗烤花椰菜	70g	炒地瓜葉	70g	小黃瓜炒茼蒿	60g	百香青木瓜	50g	菇炒空心菜	70g	炒絲瓜	70g	涼拌鮮筍	70g
	炒油菜	70g	椰香西米露	1碗	炒高麗菜	70g	炒A菜	70g	四神湯	1碗	烤地瓜圓片	50g	炒高麗菜	70g
	四神湯	1碗			酸辣湯	1碗					素羅宋湯	1碗	檸檬話梅	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	糙米飯	1.5碗	白米飯	1碗	日式調味醬炒麵	1.5碗	鮮蔬香草燉飯	1.5碗	白米飯	1碗	咖哩燴糙米飯	1碗	南瓜炒飯	1.5碗
	什蔬炒豆G	70g	酸菜炒素肚	70g	蒸豆包	70g	豆腐炒蛋 炒豆腐	70g 70g	五香肉桂素肚	70g	芝麻豆腐	70g	椒鹽鹽酥G	70g
	蘿蔔香Q糕	65g	沙茶高麗菜	70g	椒鹽總匯炸物	50g	塔香炸茄子	65g	香草時蔬	65g	鑫鑫腸大黃瓜	65g	三杯杏鮑菇	60g
	塔香黃豆芽	60g	法式燉菜	50g	油醋美生菜	70g	炒鵝白菜	70g	椒鹽四季豆	50g	素燥地瓜葉	70g	炒油菜	70g
	芝麻四季豆	70g	炒空心菜	70g	味噌海芽湯	1碗	樂膳湯	1碗	醬燒白蘿蔔	70g	鮮菇丸子羹	1碗	白菜蕃茄湯	1碗
	時蔬濃湯	1碗	關東煮	1碗					日式鍋燒湯	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	48		48		44		44		44		48		50	
醣類	304		299		304		304		304		299		308	
熱量	1944		1932		1900		1900		1908		1932		1970	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
10/26早	小米粥	米、小米		關東煮湯	素黑輪條、白蘿蔔、鑫鑫腸、芹菜
<一>	山東白饅頭	山東白饅頭	10/28早	芝麻糊	黑芝麻、米
	沙茶豆干	豆乾、沙茶醬	<三>	白麥土司	白麥土司
	芝麻香酥	芝麻香酥		素火腿片	素火腿片
	蔭瓜滷冬瓜	冬瓜、蔭瓜		草莓醬	草莓醬
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲		地瓜沙拉	紅蘿蔔、地瓜、葡萄乾、腰果
10/26午	紅麴飯	米、紅麴米		芝麻四季豆	四季豆、白芝麻粒
(蛋素)	豆薯炒蛋	蛋、豆薯丁、玉米粒、紅蘿蔔	10/28午	全糙米飯	糙米
(全素)	香橙豆包	豆包、柳橙汁	(蛋素)	毛豆炒蛋	蛋、毛豆、馬鈴薯
	滷海帶	海帶、白芝麻粒	(全素)	炒豆G	豆G
	焗烤花椰菜	白花菜、青花菜、素蝦仁		金菇西芹	西洋芹(切絲)、金針菇、素若片、木耳絲少許、紅椒少許
	炒油菜	油菜		小黃瓜炒茼蒿	小黃瓜、茼蒿白板、昆布茼蒿
	四神湯	豆腸、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、當歸、川芎		炒高麗菜	高麗菜
10/26晚	糙米飯	米、糙米		酸辣湯	大白菜、豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、鮮筍絲
	什蔬炒豆G	豆G、甜紅椒、青椒、醬油	10/28晚	日式調味醬炒麵	油麵、高麗菜、豆芽菜、素火腿、蠔油、糖、醋、醬油
	塔香黃豆芽	黃豆芽、芹菜、紅蘿蔔、九層塔		蒸豆包	豆包
	蘿蔔香Q糕	白蘿蔔、香Q糕、玉米條		椒鹽總匯炸物	白花菜、蘿蔔糕、香Q糕、鑫鑫腸
	芝麻四季豆	四季豆、白芝麻粒		油醋美生菜	美生菜、紅蕃茄、玉米粒、油醋醬
	時蔬濃湯	高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、馬鈴薯		味噌海芽湯	細味噌、海帶芽、薑絲、芹菜
10/27早	豆漿	豆漿	10/29早	十寶粥	米、十寶米
<二>	黑糖饅頭	黑糖饅頭	<四>	烤三角薯餅	三角薯餅(1個/人)
	梅汁豆腐	豆腐、紫蘇梅		紅燒麵筋	麵筋
	韓式拌冬粉	冬粉、豆包、紅蘿蔔、青椒、香菇、白芝麻粒		醋溜干絲海帶	豆干、海帶絲
	綜合堅果	葡萄乾、腰果、南瓜子、杏仁片、胡桃、蔓越莓、葵花子		素燥炒寬粉	寬粉條、香菇、素火腿
	涼拌小黃瓜	小黃瓜		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
10/27午	紹子麵	粗麵、豆乾、素火腿、高麗菜、青江菜、香菇、薑	10/29午	芋香湯麵	細麵、豆芽菜、紅蘿蔔、芋頭、香菇、素火腿
(蛋素)	京醬炸蛋	去殼蛋、甜麵醬		粉蒸麵粉	麵腸
(全素)	京醬油豆腐	油豆腐、甜麵醬		烤雙薯片	南瓜片、馬鈴薯片
	炒鮮筍片	鮮筍片、紅蘿蔔		百香青木瓜	青木瓜、百香果醬
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲		炒A菜	A菜
	椰香西米露	西谷米、椰漿粉、奶粉、芋頭	10/29晚	鮮蔬香草燉飯	米、青江菜、紅蘿蔔、黑木耳、素火腿、白花菜
10/27晚	白米飯	米、糙米	(蛋素)	豆腐炒蛋	蛋、豆腐
	酸菜炒素肚	素肚、酸菜絲、紅椒	(全素)	炒豆腐	豆腐
	沙茶高麗菜	高麗菜、木耳、紅蘿蔔、油皮		塔香炸茄子	茄子、九層塔
	法式燉菜	南瓜、香菇、杏鮑菇		炒鵝白菜	鵝白菜
	炒空心菜	空心菜		藥膳湯	紅棗、黃耆、當歸、熟地、枸杞、素肚、高麗菜

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
10/30早	地瓜粥	米、地瓜	10/31晚	咖哩燴糙米飯	米、糙米、咖哩、豆薯、香菇、紅蘿蔔、素火腿
<五>	全麥饅頭	全麥饅頭		芝麻豆腐	豆腐、黑芝麻
	素香滷豆腐	豆腐、薑		鑫鑫腸炒大黃瓜	大黃瓜、鑫鑫腸、木耳、薑
	梅菜滷筍干	筍干、梅干菜		素燥地瓜葉	地瓜葉
	牛蒡絲	牛蒡絲		鮮菇丸子羹	小清丸、金針菇、鮑魚菇、洋菇、高麗菜
	炒油菜	油菜、紅蘿蔔、薑	11/1早	鹹粥	米、香菇、素火腿、玉米粒、芹菜
10/30午	素沙茶洋若炒飯	米、紅蘿蔔、素洋若、素火腿、高麗菜、香菇	<日>	芝麻包	小芝麻包
(蛋素)	香菇蒸蛋	蛋、香菇、花片、玉米粒、青豆仁	(蛋素)	菜脯炒蛋	蛋、碎脯、紅蘿蔔
(全素)	豆豉豆G	豆G、豆豉	(全素)	炒豆包	豆包
	紅麴冬瓜	冬瓜、薑、醬油、麻油、紅麴		油條	油條
	菇炒空心菜	空心菜、鮑魚菇		火腿海帶根	海帶根、素火腿、西洋芹
	四神湯	麵腸、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、當歸、川芎		榨菜炒銀芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔絲
10/30晚	白米飯	米	11/1午	白米飯	米
	五香肉桂素肚	素肚、肉桂粉		雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、素火腿、紅蘿蔔、花椒、不辣豆瓣醬
	香草時蔬	高麗菜、紅蘿蔔、蕃茄、青花菜、羅勒、橄欖油		三鮮燴扁蒲	扁蒲、茼蒿紅魷、香菇、玉米粒
	椒鹽四季豆	四季豆、椒鹽粉		涼拌鮮筍	麻竹筍、小黃瓜
	醬燒白蘿蔔	白蘿蔔、豆輪		炒高麗菜	高麗菜
	日式鍋燒湯	火鍋餘板、大白菜、油皮、海帶芽		檸檬話梅	話梅、鮮檸檬
10/31早	阿華田	阿華田、牛奶	11/1晚	南瓜炒飯	米、玉米粒、南瓜、青豆仁、紅蘿蔔、素火腿
<六>	白麥土司	白麥土司		椒鹽鹽酥G	鹽酥G、青椒、椒鹽粉
(蛋素)	奶油炒全蛋	蛋		三杯杏鮑菇	杏鮑菇、豆薯、紅椒、九層塔
(全素)	茶香豆乾	豆乾		炒油菜	油菜
	起司片	起司片		白菜蕃茄湯	大白菜、紅蕃茄、素火腿、豆腐
	玉米脆片	玉米脆片			
	美生菜沙拉	美生菜、紅蘿蔔絲、沙拉醬			
10/31午	香醋拌麵	細麵、醋、芹菜、素火腿			
	日式炸豆包	豆包			
	炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔			
	炒絲瓜	絲瓜、豆芽菜、茼蒿紅魷			
	烤地瓜圓片	地瓜圓片、椒鹽粉			
	素羅宋湯	素火腿、蕃茄、白蘿蔔、玉米段			