

普台國民小學104年11月2日至104年11月8日菜單

日期	11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	糙米漿	1碗	清粥	1碗	豆漿	1碗	十寶粥	1碗	杏仁牛奶	1碗				
	奶酥葡萄乾包	1個	山東白饅頭	1個	全麥饅頭	1個	烤三角薯餅	1個	黑糖饅頭	1個				
	水煮蛋	1個	茶香素肚	70g	蒸豆包	70g	燒麵筋	60g	紅燒素肚	70g				
	滷凍豆腐	60g												
	涼拌黃瓜	30g	炒扁蒲	65g	起司片	1片	豆棗	1匙	油條	1匙				
	綜合堅果	1匙	素鬆	1匙	蒸馬鈴薯泥	60g	炒冬粉	60g	地瓜沙拉	60g				
	芝麻青江菜	70g	炒小芥菜	70g	紅絲高麗菜	70g	炒花椰菜	70g	榨菜炒銀芽	60g				
午餐	芋絲炒米粉	2碗	葡式炒飯	1.5碗	全糙米飯	1碗	麻醬麵	1.5碗	翡翠炒飯	1.5碗				
	塔香麵腸	70g	椒鹽豆腐	70g	豆腐炒蛋	70g	香椿百頁	70g	茄汁炸蛋	1個				
					炒豆腐	70g			茄汁凍豆腐	70g				
	四彩香絲	65g	地瓜炒三色	70g	乾燒結頭菜	65g	蜜汁海帶片	60g	東坡若炒蒲瓜	65				
	炒芥蘭菜	70g	素燥大陸妹	70g	炸茄子	75g	芋香天婦蘿	65g	炒鵝白菜	70g				
	蘿蔔香菇湯	1碗	四神湯	1碗	炒油菜	70g	薑絲青江菜	70g	味噌海芽湯	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	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒	鮮奶	一盒				
晚餐	白米飯	1碗	麻油細麵	1.5碗	素火腿炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗					蕃茄絲瓜炒麵	1.5碗
	咕啞豆腐	70g	紅顏炒蛋	70g	醬燒豆G	60g	玉米炒蛋	70g					椒鹽麵腸	70g
			糖醋豆包	1個			玉米炒豆干	70g						
	豆醬冬瓜	65g	素炒什錦	70g	金菇燴黃瓜	65g	麻油素腰花	65g					醬爆若絲黃豆芽	65g
	豆皮炒海芽	60g	香焗南瓜	60g	炒鵝白菜	70g	西芹腰果	60g					金菇青江菜	70g
	炒a菜	70g	炒地瓜葉	70g	紅燒湯	1碗	豆乳高麗菜	70g					玉米濃湯	1碗
藥膳湯	1碗	酸菜鮑魚湯	1碗			冬瓜薏仁湯	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		50				32	
脂肪	50		52		50		48		34				20	
醣類	304		299		304		304		202				104	
熱量	1962		1968		1954		1936		1314				724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
11/2早	糙米漿	米、糙米	11/4早	豆漿	豆漿
<一>	奶酥葡萄乾包	奶酥葡萄乾包	<三>	全麥饅頭	全麥饅頭
(蛋素)	水煮蛋	蛋		蒸豆包	豆包
(全素)	滷凍豆腐	凍豆腐		起司片	起司片
	涼拌小黃瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、薑		蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、玉米粒、葡萄乾
	綜合堅果	南瓜子、杏仁片、腰果、葵花子、葡萄乾		紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
	芝麻青江菜	青江菜、白芝麻	11/4午	全糙米飯	糙米
11/2午	芋絲炒米粉	新竹米粉、芋絲、油菜、素火腿、紅蘿蔔絲、香菇	(蛋素)	豆腐炒蛋	豆腐、蛋
	塔香麵腸	麵腸、九層塔、薑	(全素)	滷豆腐	豆腐
	四彩香絲	豆乾、榨菜絲、甜椒、黑木耳、青椒		乾燒結頭菜	紅蘿蔔、結頭菜、香菇、玉米段
	炒芥蘭菜	芥蘭菜		炸茄子	茄子、椒鹽粉
	蘿蔔香菇湯	白蘿蔔、香菇		炒油菜	油菜、薑絲
11/2晚	白米飯	米		紫菜湯	紫菜、蒟蒻丸子、薑絲
	咕咾豆腐	豆腐、鳳梨	11/4晚	素火腿炒飯	米、素火腿、高麗菜、紅蘿蔔、玉米粒
	豆醬燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、香菇		醬燒豆G	豆G、薑
	豆皮炒海芽	海帶芽、豆皮		金菇燴黃瓜	大黃瓜、金針菇、黑木耳
	炒a菜	a菜、薑絲		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	藥膳湯	黃耆、熟地、當歸、枸杞、豆包、高麗菜		紅燒湯	乾素若塊、紅蕃茄、大白菜、香菇
11/3早	清粥	米	11/5早	十寶粥	米、糙米、十穀米
<二>	山東白饅頭	山東白饅頭	<四>	烤三角薯餅	三角薯餅
	茶香素肚	素肚(切塊)、茶葉		燒麵筋	麵筋泡
	炒扁蒲	扁蒲、枸杞		豆棗	豆棗
	素鬆	素鬆		炒冬粉	冬粉、紅蘿蔔絲、香菇、素火腿、高麗菜
	炒小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔絲		炒花椰菜	青花菜、白花菜
11/3午	葡式炒飯(似燉飯)	米、紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米粒、青豆仁、鳳梨、椰漿、咖哩、起司粉	11/5午	麻醬麵	細麵、芝麻醬
	椒鹽豆腐	豆腐、椒鹽粉		香椿百頁	百頁豆腐、香椿、薑
	地瓜炒三色	地瓜、小黃瓜、紅蘿蔔、杏鮑菇、甜椒		芋香天婦蘿	芋頭絲、紅蘿蔔絲、青椒、椒鹽粉
	素燥大陸妹	大陸妹		芝麻海帶捲	海帶捲、白芝麻
	四神湯	豆輪、淮山、大薏仁、茯苓、蓮子、川芎、當歸		薑絲青江菜	青江菜、薑絲
11/3晚	麻油細麵	細麵、麻油、薑		檸檬山粉圓	山粉圓、檸檬
(蛋素)	紅顏炒蛋	蛋、紅蘿蔔絲	11/5晚	糙米飯	米、糙米
(全素)	糖醋豆包	豆包	(蛋素)	玉米炒蛋	蛋、玉米粒、紅蘿蔔
	香焗南瓜	南瓜、馬鈴薯、毛豆仁、葡萄乾	(全素)	玉米炒豆干	豆干、玉米粒、紅蘿蔔
	素炒什錦	大白菜、香菇、玉米粒、黑木耳、薑		麻油腰花	素腰花、筍片、小黃瓜、麻油
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲		西芹腰果	西洋芹、腰果、杏鮑菇、甜椒
	酸菜鮑魚湯	酸菜、鮑魚菇、筍絲、豆腐、薑絲		豆乳高麗菜	高麗菜、薑

