

普台國民小學104年11月9日至104年11月15日菜單

日期	11月9日		11月10日		11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		11月15日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	清粥	1碗	阿華田	1碗	糙米漿	1碗	十寶粥	1碗	芝麻糊	1碗	紅茶豆漿	1碗	抹茶牛奶	1碗
	南瓜饅頭	1個	白麥土司	2片	千層饅頭	1個	牛蒡絲	30g	香菇鹹饅頭	1個	素鬆花捲	1個	白麥土司	2片
	素鬆蒸豆腐	50g	素火腿片	1片	水煮蛋 五香豆乾	1個 60g	紅燒麵筋	60g	紅糟麵腸	1個	清蒸豆腐	60g	香菇豆包	60g
	花瓜	1匙	百香果沙拉醬	1匙	綜合堅果	1匙	醋溜干絲海帶	30g	炒大黃瓜	70g	玉米脆片	1匙	奶酥醬	1匙
	梅菜筍干	60g	小黃瓜片	30g	玉米南瓜泥	70g	炒冬粉	60g	起司片	1片	馬鈴薯沙拉	55g	香蒸洋芋泥	40g
	芝麻油菜	60g	蒸芋頭馬鈴薯泥	60g	炒小芥菜	60g	炒高麗菜	60g	炒油菜	60g	芹香大白菜	60g	素火腿銀芽	60g
午餐	瓜仔醬拌麵	1.5碗	全糙米飯	1.5碗	青醬通心麵	1.5碗	糙米飯	1碗	麵線糊	2碗	香積飯	1.5碗	炒烏龍麵	1.5碗
	塔香烤麩	70g	照燒炸蛋 照燒豆包	1個 60g	糖醋豆腐	65g	咖哩豆腐	70g	木須炒蛋 炒豆干	60g 1個	海帶芽蒸蛋 醬燒豆G	70g 70g	滷素肚	60g
	炒蒲瓜	65g	炒鮮筍片	60g	椒鹽炸四季豆	60g	鮑菇拌豆包	70g	關東煮	60g	西芹炒素蔘	60g	紅麴高麗菜	50g
	炒大陸妹	65g	三杯豆腐	65g	炒高麗菜	65g	烤洋芋圓片	65g	炸茄子	50g	香菇高麗菜	65g	炒小芥菜	65g
	四神湯	1碗	香菇炒青江菜	65g	蘿蔔素輪湯	1碗	炒鵝白菜	65g	香菇小芥菜	65g	蕃茄羅宋湯	1碗	紅豆湯	1碗
			珍珠檸檬茶	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	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	優酪乳	一罐	麵包	一個	鮮奶	一盒
晚餐	白飯	1碗	乾拌麵疙瘩	1.5碗	壽司飯	1碗	沙茶洋若炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	白米飯	1碗	西班牙田園燉飯	10-15顆
	南瓜炒蛋 南瓜炒豆干	65g 1個	芝麻百頁	60g	椒鹽麵腸	70g	九層塔炒蛋 塔香素肚	70g 70g	雲南豆腐蓉	70g	五更昌旺	60g	蒲瓜炒蛋 炒豆G	60g 60g
	綜合滷味	65g	鮮炒彩椒	60g	素鬆	1匙	炒什錦素菜	50g	炒蒲瓜	60g	燒冬瓜	70g	鄉村風味燉 白菜	60g
	焗烤白菜	65g	炸醬芥藍菜	65g	素羹炒大黃瓜	65g	素燥地瓜葉	70g	茼蒿炒小黃瓜	70g	烤椒鹽雙薯	60g	焗烤花椰菜	65g
	茶油A菜	65g	蘑菇濃湯	1碗	炒鵝白菜	65g	酸辣湯	1碗	金針菇炒A菜	65g	炒油菜	70g	味噌湯	1碗
	蘿蔔豆皮湯	1碗			味噌海芽豆腐湯	1碗			蔬菜玉米條湯	1碗	奶油豆腐濃湯	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
11/9早	清粥	米	11/11早	糙米漿	米、糙米
<一>	南瓜饅頭	南瓜饅頭	<三>	千層饅頭	千層黑糖饅頭
	素鬆蒸豆腐	豆腐、海苔素鬆	(蛋素)	水煮蛋	蛋
	花瓜	花瓜	(全素)	五香豆乾	豆乾
	梅菜筍干	筍干、梅干菜		綜合堅果	葡萄乾、腰果、南瓜子、葵花子、杏仁片、蔓越莓
	芝麻油菜	油菜、紅蘿蔔絲、白芝麻粒		玉米南瓜泥	玉米粒、南瓜
11/9午	瓜仔醬拌麵	麵條、豆乾、素瓜子肉、高麗菜、豆芽菜、木耳		炒小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑絲
	塔香烤麩	烤麩、九層塔	11/11午	青醬通心麵	彎管麵、青江菜、玉米粒、紅蘿蔔、素火腿、九層塔
	炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔		糖醋豆腐	豆腐、新鮮鳳梨(不要罐裝)
	炒大陸妹	大陸妹、薑		炸四季豆	四季豆、椒鹽粉
	四神湯	皮絲、淮山、茯苓、蓮子、大薏仁、當歸、川芎		炒高麗菜	高麗菜、紅椒、薑絲
11/9晚	白飯	米		蘿蔔素輪湯	白蘿蔔、素黑輪條
(蛋素)	南瓜炒蛋	蛋、南瓜、馬鈴薯	11/11晚	壽司飯	米、白醋、味霖
(全素)	南瓜炒豆干	豆干、南瓜、馬鈴薯		椒鹽麵腸	麵腸、椒鹽粉
	綜合滷味	海帶結、香Q糕、素黑輪條、紅蘿蔔、薑片		素鬆	海苔素鬆
	焗烤白菜	大白菜、素火腿、甜紅椒、甜黃椒、生鮮菇、薑絲、乳酪絲		素羹炒大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、素羹
	茶油A菜	A菜、茶油		炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	蘿蔔豆皮湯	白蘿蔔、油皮、豆腐、薑絲		味噌海芽豆腐湯	海帶芽、豆腐、細味噌
11/10早	阿華田	阿華田、牛奶	11/12早	十寶粥	米、十寶米
<二>	白麥土司	白麥土司	<四>	牛蒡絲	牛蒡絲
	素火腿片	素火腿片		紅燒麵筋	麵筋、香菇
	百香果沙拉醬	百香果、沙拉		醋溜干絲海帶	豆干、海帶絲
	小黃瓜片	小黃瓜片、紅蘿蔔		炒冬粉	冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇、乾木耳絲
	蒸芋頭馬鈴薯泥	馬鈴薯、芋頭、玉米粒		炒高麗菜	高麗菜、薑絲
11/10午	全糙米飯	糙米	11/12午	糙米飯	糙米、白米
(蛋素)	照燒炸蛋	去殼蛋、黑白芝麻粒		咖哩豆腐	豆薯、紅蘿蔔、豆腐、素火腿、咖哩
(全素)	照燒豆包	豆包、黑白芝麻粒		鮑菇炒豆包	杏鮑菇、豆包、小黃瓜
	炒鮮筍片	鮮筍片、紅蘿蔔片		烤洋芋圓片	洋芋圓片、梅粉
	三杯豆腐	豆腐、九層塔		炒鵝白菜	鵝白菜、薑
	香菇炒青江菜	青江菜、香菇		四神湯	皮絲、淮山、茯苓、蓮子、大薏仁、當歸、川芎
	珍珠檸檬茶	濕小粉圓、檸檬	11/12晚	沙茶洋若炒飯	米、素洋若、油菜、紅蘿蔔
11/10晚	乾拌麵疙瘩	麵疙瘩、扁蒲、紅蘿蔔、香菇、素火腿	(蛋素)	九層塔炒蛋	蛋、九層塔、馬鈴薯
	芝麻百頁	百頁豆腐、黑芝麻	(全素)	塔香素肚	素肚、薑、九層塔
	鮮炒彩椒	紅椒、黃椒、青椒、黃豆芽		炒什錦素菜	原味哈姆、紅椒、茼蒿絲、筍絲、薑
	炸醬芥藍菜	芥藍菜		素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥
	蘑菇濃湯	馬鈴薯、素火腿、洋菇		酸辣湯	大白菜、紅蘿蔔絲、素火腿、豆腐、香菇

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
11/13早	芝麻糊	米、黑芝麻	11/14晚	白米飯	米
<五>	香菇鹹饅頭	香菇鹹饅頭		五更昌旺	豆腸、紫米糕、酸菜、素燥、九層塔
	紅糟麵腸	麵腸、紅麴醬		燒冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、豆輪
	炒大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔		烤椒鹽雙薯	南瓜中圓片、地瓜中圓片、椒鹽粉
	起司片	起司片		炒油菜	油菜
	炒油菜	油菜、薑絲		奶油豆腐濃湯	豆腐、玉米粒、香菇
11/13午	麵線糊	紅麵線、香菇、素火腿、大白菜、鮮筍絲			
(蛋素)	木須炒蛋	蛋、木耳、豆薯、紅蘿蔔	11/15早	抹茶牛奶	奶粉、綠茶粉
(全素)	炒豆干	豆干	<日>	白麥土司	白麥土司
	關東煮	白蘿蔔、三角油豆腐、紫米糕、黑輪條、關東煮醬		香菇豆包	豆包、香菇
	炸茄子	茄子、椒鹽粉		奶酥醬	奶酥醬
	香菇小芥菜	小芥菜、香菇		香蒸洋芋泥	馬鈴薯、紅蘿蔔、葡萄乾
11/13晚	糙米飯	米、糙米		素火腿炒銀芽	豆芽菜、素火腿
	雲南豆腐蓉	豆腐、紅蘿蔔、芹菜、香菇、素火腿、花椒粒、素若醬、薑	11/15午	炒烏龍麵	烏龍麵、香菇、油菜、紅蘿蔔、豆芽菜、素火腿
	炒蒲瓜	蒲瓜、新鮮木耳		滷素肚	素肚
	茼蒿炒小黃瓜	小黃瓜、茼蒿白板、紅魷		紅麴高麗菜	高麗菜、素火腿、油皮、紅麴醬
	金針菇炒A菜	A菜、金針菇、薑		炒小芥菜	小芥菜、紅椒
	蔬菜玉米條湯	高麗菜、玉米條		紅豆湯	紅豆
11/14早	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	11/15晚	西班牙田園燉飯	米、青江菜、甜椒、洋菇、青豆仁、素火腿、鬱金香粉
<六>	素鬆花捲	素鬆花捲	(蛋素)	蒲瓜炒蛋	蛋、蒲瓜、香菇
	清蒸豆腐	豆腐	(全素)	炒豆G	豆G
	玉米脆片	玉米脆片		鄉村風味燉白菜	大白菜、紅蕃茄、西洋芹、紅蘿蔔、杏鮑菇
	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、三色豆		焗烤雙色花椰菜	青花菜、白花菜、乳酪絲
	芹香大白菜	大白菜、芹菜		味噌湯	味噌、海帶芽、芹菜
11/14午	香積炒飯	米、菜脯、香菇、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素火腿			
(蛋素)	海帶芽蒸蛋	蛋、海帶芽			
(全素)	醬燒豆G	豆G、香菇			
	西洋芹炒素蔘	素海蔘、西洋芹、甜椒、豆芽菜			
	香菇高麗菜	高麗菜、香菇、紅蘿蔔			
	蕃茄羅宋湯	大白菜、紅蕃茄、玉米段			