

普台國民小學104年11月16日至104年11月22日菜單

日期	11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	小米粥	1碗	薏仁漿	1碗	鮮奶茶	1碗	十寶粥	1碗	清粥	1碗				
	奶香饅頭	1個	白麥土司	2片	山東白饅頭	1個	百香果凍	1匙	黑糖饅頭	1個				
	茶香麵腸	70g	茶葉蛋 滷油豆腐	1顆 60g	蜜汁素肚	70g	紅燒麵筋	50g	五香豆腐	70g				
	滷海帶捲	1匙	草莓醬	1匙	素燥炒米粉	70g	醋溜干絲海帶	30g	蘿蔔滷玉米	65g				
	海苔素鬆	65g	蒸葡萄乾南瓜	65g	梅汁小黃瓜	50g	醬炒芋頭糕	60g	金蘭脆瓜	30g				
	炒白杏	70g	炒鵝白菜	70g	炒油菜	70g	炒高麗菜	70g	炒芥蘭菜	70g				
午餐	沙茶香菇素魷麵	1.5碗	白米飯	1碗	素水餃	10-15顆	香椿素燥全 糙米飯	1碗	青醬炒飯	1碗				
	鮑菇蒸蛋 鮑菇豆G	70g 70g	醬燒豆腐	70g	玉米蝦仁炒蛋 玉米蝦仁炒豆干	65g 65g	回鍋炒素肚	70g	胡瓜炒蛋 滷麵腸	70g 70g				
	滷素羹高麗菜	65g	烤地瓜中圓片	60g	彩椒西芹	70g	杏鮑菇雙拼	60g	豆薯三色	65g				
	炸蔬菜	70g	沙茶炒大黃瓜	50g	椒鹽毛豆莢	70g	炒鵝白菜	70g	薑絲地瓜葉	70g				
	炒A菜	70g	炒青江菜	70g	酸辣湯	1碗	綠豆地瓜湯	1碗	冬瓜油皮湯	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				
點心	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒						
晚餐	夏威夷炒飯	1.5碗	炒麵	1.5碗	糙米飯	1碗	菜根香炒飯	1碗					芝麻細麵	1.5碗
	三杯豆腐	70g	蕃茄炒豆包	70g	蘑菇百頁	70g	京醬炸蛋 京醬豆包	1顆 65g					家常豆腐	70g
	冬瓜盅	80g	滷蕪菁	70g	炸地瓜條	65g	紅燒馬鈴薯	60g					什錦滷味	65g
	炒油菜	70g	炒大陸妹	70g	白菜煲	60g	香菇炒青江菜	70g					炒鵝白菜	70g
	朴菜筍片湯	1碗	酸菜白菜湯	1碗	蠔油芥蘭菜 海芽冬瓜湯	70g 1碗	蘿蔔糕鹹湯	1碗					味噌湯	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		52		48		34				20	
醣類	304		304		304		304		202				104	
熱量	1962		1988		1972		1936		1314				724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
11/16早	小米粥	米、小米	11/17晚	炒麵	細麵、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、木耳
<一>	奶香饅頭	奶香饅頭		蕃茄炒豆包	豆包、紅蕃茄
	茶香麵腸	麵腸、茶葉		滷蕪菁	蕪菁、紅蘿蔔、油皮、筍干
	滷海帶捲	海帶捲、紅蘿蔔、薑		炒大陸妹	大陸妹、薑
	海苔素鬆	海苔素鬆		酸菜白菜湯	大白菜、酸菜絲、豆腐
	炒白杏	白杏薑	11/18早	鮮奶茶	紅茶包、奶粉
11/16午	沙茶香菇素魷麵	粗麵、香菇、蕃茄、白蘿蔔、素火腿、素魷魚、薑	<三>	山東白饅頭	山東白饅頭
(蛋素)	鮑菇蒸蛋	蛋、鮑魚菇、香菇、金針菇		蜜汁素肚	素肚、白芝麻粒
(全素)	鮑菇豆G	豆G、鮑魚菇、香菇、金針菇		素燥炒米粉	米粉、素火腿、芹菜、素燥
	滷素羹高麗菜	高麗菜、素羹、紅蘿蔔、油皮		梅汁小黃瓜	小黃瓜、紅蘿蔔、紫蘇梅
	炸蔬菜	地瓜絲、紅蘿蔔絲、西洋芹		炒油菜	油菜、薑絲
	炒A菜	A菜	11/18午	素水餃	素水餃
11/16晚	夏威夷炒飯	米、油菜、紅蘿蔔、鳳梨、洋菇、素火腿	(蛋素)	玉米蝦仁炒蛋	蛋、玉米粒、素蝦仁
	三杯豆腐	豆腐、九層塔、薑	(全素)	玉米蝦仁炒豆	豆干、玉米粒、素蝦仁
	冬瓜盅	冬瓜、紅蘿蔔、豆輪		椒鹽毛豆莢	毛豆莢
	炒油菜	油菜、薑絲		彩椒西芹	西洋芹、豆芽菜、青椒、甜椒
	朴菜筍片湯	朴菜、筍片、薑絲		酸辣湯	大白菜、豆腐、紅蘿蔔、木耳、素火腿
11/17早	薏仁漿	洋薏仁、米	11/18晚	糙米飯	米、糙米
<二>	白麥土司	白麥土司		蘑菇百頁	百頁豆腐、蘑菇醬
(蛋素)	茶葉蛋	蛋		炸地瓜條	地瓜條、南瓜條、薑
(全素)	滷油豆腐	油豆腐		白菜煲	大白菜、油皮、紅蘿蔔、木耳
	草莓醬	草莓醬		蠔油芥蘭菜	芥蘭菜、紅蘿蔔、素蠔油
	蒸葡萄南瓜泥	馬鈴薯泥、紅蘿蔔、玉米、南瓜、葡萄乾		海芽冬瓜湯	冬瓜、海帶芽、薑絲
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	11/19早	十寶粥	米、十穀米
11/17午	白米飯	米	<四>	百香果凍	自製百香果凍
	醬燒豆腐	豆腐、薑		紅燒麵筋	麵筋、薑
	烤地瓜中圓片	地瓜中圓片		醋溜干絲海帶	海帶絲、豆干絲
	沙茶炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、香菇、金針菇		醬炒芋頭糕	芋頭糕、菜脯、紅蘿蔔、豆芽菜
	炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
	四神湯	皮絲、素洋若、淮山、茯苓、蓮子、大薏仁、當歸、川芎	11/19午	香椿素燥全糙米飯	糙米、碎皮絲、瓜脯、香菇、香椿醬
				回鍋炒素肚	素肚、筍片、薑、調味品(豆瓣、甜麵醬、豆豉、醬油)

				杏鮑菇雙拼	杏鮑菇、小黃瓜、地瓜薯餅90個
				炒鵝白菜	鵝白菜
				綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜
日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
11/19晚	菜根香炒飯	米、油菜、素蝦仁、枸杞、生香菇、菜脯			
(蛋素)	京醬炸蛋	去殼蛋			
(全素)	京醬豆包	豆包			
	紅燒馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、乾素若塊			
	香菇炒青江菜	青江菜、香菇、薑絲			
	蘿蔔糕鹹湯	蘿蔔糕、香菇、高麗菜、薑			
11/20早	清粥	米			
<五>	黑糖饅頭	黑糖饅頭			
	五香豆腐	豆腐			
	蘿蔔滷玉米	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段			
	金蘭脆瓜	金蘭脆瓜			
	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲			
11/20午	青醬炒飯	米、九層塔、素火腿、甜黃椒、青江菜、生鮮			
(蛋素)	胡瓜炒蛋	蛋、胡瓜絲、紅蘿蔔絲			
(全素)	滷麵腸	麵腸、豆瓣醬、薑(用滷的)			
	豆薯三色	豆薯丁、紅蘿蔔丁、玉米粒、青豆仁、鑫鑫腸			
	薑絲地瓜葉	地瓜葉、薑絲			
	冬瓜油皮湯	冬瓜、油皮、薑絲			
11/22晚	芝麻細麵	細麵、芝麻醬汁、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、素火			
<日>	家常豆腐	豆腐、香菇			
	什錦滷味	冬瓜、豆輪、毛豆仁、薑			
	炒鵝白菜	鵝白菜、紅蘿蔔、薑絲			
	味噌湯	海帶芽、豆皮、細味噌			