

普台國民小學104年11月30日至104年12月06日菜單

日期	11月30日		12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5日		12月6日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	地瓜粥	1碗	白粥	1碗	紫米漿	1碗	十寶粥	1碗	豆漿	1碗				
	奶香饅頭	1個	綠豆包	1個	山東白饅頭	1個	涼拌白蘿蔔	50g	白麥土司	2片				
	豆豉素肚	70g	酸菜豆乾條	65g	炒全蛋 香菇豆G	60g 70g	紅燒麵筋	30g	奶油炒豆腐	70g				
	田園什錦	60g	海苔素鬆	1匙	起司片	1片	醋溜干絲海帶	60g	藍莓醬	1匙				
	豆棗	1匙	滷大白菜	60g	炒青江菜	70g	炒冬粉	65g	蔓越莓地瓜	45g				
	榨菜炒銀芽	70g	薑絲炒小黃瓜	70g	蒲瓜麵線	70g	炒高麗菜	70g	油醋美生菜	65g				
午餐	海鮮茄汁筆管麵	1.5碗	麻油炒飯	1.5碗	日式醬油湯麵	2碗	素燥全糙米飯	1.5碗	白米飯	1.5碗				
	椒鹽豆包	60g	蒸彩蛋 燒豆包	70g 70g	醬烤素肚	70g	紅燒烤麩	70g	蘿蔔炒蛋 滷油豆腐	70g 70g				
	洋芋優格沙拉	30g	塔香海帶捲	60g	芝麻醬高麗菜絲	65g	腰果炒西芹	65g	涼拌小黃瓜	60g				
	炒雙色花椰菜	70g	炒油菜	70g	蒸冬瓜	70g	炒青江菜	70g	炸茄子	70g				
	白木耳甜湯	1碗	四神湯	1碗	炒地瓜葉	70g	火鍋湯	1碗	蕃茄鵝白菜	50g				
									海芽薑絲湯	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	白飯	1碗	芋頭米粉湯	1.5碗	糙米飯	1碗	香菇蒲瓜炒飯	1.5碗					素火腿炒麵	1.5碗
	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐	70g 70g	香椿麵腸	70g	筍香蘿蔔油腐	70g	紅麴炸蛋 紅麴炸豆G	70g 70g					蘑菇醬豆腐	70g
	麻油素腰花	65g	金菇三絲	65g	海帶炒豆皮	65g	雪裡紅炒豆包	50g					素羹白菜	65g
	照燒薯塊素若	65g	素丸炒大黃瓜	70g	小黃瓜炒蒟蒻	65g	炒白花菜	70g					椒鹽四季豆	70g
	香菇高麗菜	70g	炒芥蘭菜	70g	炒鵝白菜	70g	朴菜筍干湯	1碗					大黃瓜湯	1碗
	紫菜素丸湯	1碗			紫菜素丸湯	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	48		48		44		44		34				20	
醣類	304		299		304		304		202				104	
熱量	1944		1932		1900		1900		1314				724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
11/30早	地瓜粥	米、地瓜絲	12/2早	紫米漿	米、紫米
<一>	奶香饅頭	奶香饅頭	<三>	山東白饅頭	山東白饅頭
	豆豉素肚	素肚、豆豉	(蛋素)	炒全蛋	蛋、素火腿少許提香
	田園什錦	冬瓜、小黃瓜、素火腿、紅蘿蔔丁	(全素)	香菇豆G	豆G、香菇
	豆棗	豆棗		起司片	起司片
	榨菜炒銀芽	豆芽菜、榨菜絲		炒青江菜	青江菜、薑絲
11/30午	海鮮茄汁筆管麵	筆管麵、素蝦仁、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素火腿、香菇		蒲瓜麵線	蒲瓜、白麵線、紅蘿蔔、薑
	椒鹽豆包	豆包、椒鹽粉	12/2午	日式醬油湯麵	細麵、大白菜、木耳、紅蘿蔔、香菇、素火腿、昆布
	洋芋優格沙拉	洋芋、南瓜子、腰果、優格醬、小黃瓜、葡萄乾		醬烤素肚	素肚
	炒雙色花椰菜	青花菜、白花菜、薑絲		芝麻醬高麗菜絲	高麗菜絲、紅蘿蔔絲、芝麻醬
	白木耳甜湯	白木耳、紅棗		蒸冬瓜	冬瓜、素火腿、黃豆醬
11/30晚	白飯	米		炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
(蛋素)	咖哩豆腐炒蛋	蛋、豆腐、山藥、香菇、素火腿	12/2晚	糙米飯	米、糙米
(全素)	咖哩豆腐	豆腐、山藥、香菇、素火腿		筍香蘿蔔油腐	白蘿蔔、筍干、油豆腐、紅蘿蔔
	麻油素腰花	素腰果、青椒、筍片、甜椒、麻油		海帶炒豆皮	海帶芽、豆皮
	照燒薯塊素若	豆薯、素若塊、紅蘿蔔		小黃瓜炒茼蒿	小黃瓜、茼蒿
	香菇高麗菜	高麗菜、香菇		炒鵝白菜	鵝白菜、紅椒
	紫菜素丸湯	紫菜、茼蒿小清丸		華盛頓濃湯	馬鈴薯、毛豆仁、香菇、素火腿、素奶油、麵包丁
12/1早	白粥	米	12/3早	十寶粥	米、十穀粥
<二>	綠豆包	綠豆包	<四>	涼拌白蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔
	酸菜豆乾條	豆乾、酸菜絲		紅燒麵筋	麵筋泡
	海苔素鬆	海苔素鬆		醋溜干絲海帶	白干絲、海帶絲
	滷大白菜	大白菜、紅蘿蔔少許、黑木耳		炒冬粉	冬粉、豆芽菜、素火腿、紅椒、香菇
	薑絲炒小黃瓜	小黃瓜、薑絲		炒高麗菜	高麗菜、薑
12/1午	麻油炒飯	米、芥藍菜、原味哈姆、紅蘿蔔	12/3午	素燥全糙米飯	糙米、豆腐、瓜脯、紅蘿蔔、素火腿、香菇
(蛋素)	蒸彩蛋	蛋、玉米粒、毛豆仁、香菇		紅燒烤麩	烤麩、香菇、薑
(全素)	燒豆包	豆包		腰果炒西芹	西洋芹、茼蒿片、彩椒、百頁豆腐、腰果
	塔香海帶捲	海帶捲、玉米段、九層塔		炒青江菜	青江菜、薑絲
	炒油菜	油菜、薑絲		火鍋湯	金針菇、高麗菜、丸子、黑輪條
	四神湯	皮絲、山藥、淮山、大薏仁、山藥、當歸、川芎	12/3晚	香菇蒲瓜炒飯	米、蒲瓜、紅蘿蔔、乾香菇
12/1晚	芋頭米粉湯	粗米粉、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、芋頭丁、素火腿	(蛋素)	紅麩炸蛋	去殼蛋、紅麩醬
	香椿麵腸	麵腸、香椿醬	(全素)	紅麩豆G	豆G、紅麩
	金菇三絲	金針菇、香菇、鮑魚菇、紅蘿蔔、素若片、芹菜		雪裡紅炒豆包	豆包、雪裡紅、玉米粒、紅椒

