

# 普台國民小學104年12月7日至104年12月13日菜單

日期	12月7日		12月8日		12月9日		12月10日		12月11日		12月12日		12月13日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	黑糖鮮奶茶	1碗	小米粥	1碗	燕麥豆漿	1碗	十寶粥	1碗	紫米漿	1碗	鹹粥	1碗	白粥	1碗
	芝麻包	1個	芋頭饅頭	1個	全麥饅頭	1個	蘿蔔糕	4個	素鬆花捲	1個	銀絲捲	1個	香菇鹹饅頭	1個
	蜜汁豆干	60g	蒸豆腐	65g	炒蛋 燒豆干	60g 65g	豆漿	30g	香菇滷素肚	70g	豆豉豆腐	70g	滷豆干	70g
	葡萄乾洋芋泥	50g	滷結頭菜	45g	番茄高麗菜絲	70g	醋溜干絲海帶	30g	起司片	1片	紅燒海帶捲	50g	香滷朴菜	50g
	豆皮炒米粉	50g	花瓜	30g	蒲瓜炒麵線	50g	炒冬粉	60g	炒小黃瓜	30g	素鬆	1匙	蜜汁地瓜	50g
	炒高麗菜	70g	炒鵝白菜	70g	炒芥蘭菜	70g	炒高麗菜	70g	炒大白菜	70g	豆皮銀芽	70g	炒大陸妹	70g
午餐	糙米飯	1.5碗	炒板條	1碗	全糙米飯	1.5碗	青醬義大利麵	1.5碗	白米飯	1碗	蘑菇彎管麵	1碗	糙米飯	1碗
	芝麻豆G	70g	素燥炸蛋 滷豆包	1個 60g	雲南豆腐蓉	70g	椒塩香酥G	70g	鮮菇蒸蛋 鮮菇炒豆腐	70g 70g	蕪菁炒蛋 蜜汁豆干	70g 70g	海芽炒蛋 海芽炒豆包	70g 70g
	什錦炒針菇	65g	芹香炒茼蒿	65g	酸菜麵腸	70g	哈姆燒冬瓜	1個	彩椒西芹	65g	素丸炒大黃瓜	50g	香烤南瓜彩蔬	75g
	綜合素滷(滷鹹)	70g	炒菠菜	70g	烤薯片	50g	炒高麗菜苗	70g	海帶芽炒豆皮	60g	椒鹽杏鮑菇	65g	鮮炒西芹	70g
	炒青江菜	70g	四神湯	1碗	炒地瓜葉	70g	綠豆地瓜湯	1碗	炒青江菜	70g	蔬菜濃湯	1碗	炒芥藍菜	70g
	冬菜粉絲湯	1碗			海芽薑絲湯	1碗			四神湯	1碗			當歸冬瓜湯	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	紅豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個
晚餐	白米飯	1碗	香椿炒飯	1碗	紅燒南瓜炒麵	1.5碗	糙米飯	1碗	椰香薑黃炒飯	1碗	白米飯	1碗	素洋若炒飯	1.5碗
	紅顏炒蛋 豆豉素肚	70g 70g	照燒花干	70g	滷油豆腐	70g	蕃茄豆腐蛋 蕃茄豆腐	70g 70g	粉蒸麵腸	70g	炒豆G	70g	味噌燒豆腐	70g
	炒素火腿條	70g	三杯海帶絲	60g	塔香茄子	50g	素燥Q糕	75g	炒扁蒲	70g	烤地瓜中圓片	65g	滷白菜	60g
	滷冬瓜	70g	炒高麗菜苗	70g	炒油菜	70g	炸蔬菜	70g	薑絲炒地瓜葉	70g	鐵板黑胡椒高麗菜	70g	香菇炒青江菜	70g
	炒油菜	70g	冬瓜素酥湯	1碗	牛蒡枸杞湯	1碗	炒芥藍菜	70g	冬菜芋頭湯	1碗	炒小芥菜	70g	玉米清湯	1碗
	鮮蔬豆皮湯	1碗					鮮蔬湯	1碗			紫菜薑絲湯	1碗		
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份
蛋白質	74		76		72		72		74		72		72	
脂肪	48		48		44		44		44		44		50	
醣類	304		299		304		304		304		304		308	
熱量	1944		1932		1900		1900		1908		1900		1970	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
12/7早	黑糖鮮奶茶	紅茶包、奶粉、黑糖	12/9早	燕麥豆漿	豆漿、燕麥片
<一>	芝麻包	芝麻包	<三>	全麥饅頭	全麥饅頭
	蜜汁豆干	豆干、白芝麻粒	(蛋素)	炒蛋	蛋、素火腿
	豆皮炒米粉	新竹米粉、豆皮、素燥	(全素)	燒豆干	豆干、薑
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲		蕃茄高麗菜絲	高麗菜絲、紅蕃茄、玉米粒、小黃瓜絲、千島沙拉
	葡萄乾洋芋泥	馬鈴薯、紅蘿蔔、葡萄乾		蒲瓜炒麵線	白麵線、蒲瓜、紅蘿蔔、香菇、素火腿
12/7午	糙米飯	米、糙米		炒芥藍菜	芥藍菜、薑
	芝麻豆G	豆G、黑芝麻粒	12/9午	全糙米飯	糙米
	什錦炒針菇	金針菇、豆芽菜、玉米筍、茼蒿片、木耳		雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、芹菜、素火腿
	綜合素滷(滷鹹)	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶串、香菇、薑		酸菜麵腸	麵腸、酸菜、薑絲
	炒青江菜	青江菜、薑		烤薯片	馬鈴薯
	冬菜粉絲湯	冬菜、冬粉、榨菜絲、薑絲		炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
12/7晚	白米飯	米		海芽薑絲湯	海帶芽、薑絲
(蛋素)	紅顏炒蛋	蛋、紅蘿蔔絲	12/9晚	紅燒南瓜炒麵	麵、南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、素火腿
(全素)	豆豉素肚	素肚、豆豉		滷油豆腐	油豆腐
	炒素火腿條	素火腿條、豆乾、鮮筍、甜椒、青椒		塔香茄子	茄子、薑、九層塔
	滷冬瓜	冬瓜、香菇、豆輪、薑		炒油菜	油菜、薑絲
	炒油菜	油菜、紅蘿蔔、薑絲		牛蒡枸杞湯	牛蒡絲、枸杞、玉米粒、大白菜
	鮮蔬豆皮湯	大白菜、玉米段、油皮、薑絲	12/10早	十寶粥	米、十穀米
12/8早	小米粥	米、小米	<四>	蘿蔔糕	蘿蔔糕
<二>	芋頭饅頭	芋頭饅頭		豆棗	豆棗
	蒸豆腐	豆腐		醋溜干絲海帶	海帶絲、豆干
	滷結頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、素火腿		炒冬粉	冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔絲、素火腿、香菇
	花瓜	花瓜		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑	12/10午	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素火腿、香菇絲
12/8午	炒板條	板條、油菜、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、素火腿		椒鹽香酥G	香酥G、豆包、椒鹽
(蛋素)	素燥炸蛋	去殼蛋		哈姆燒冬瓜	冬瓜、玉米筍、素火腿、香菇、杏鮑菇、薑
(全素)	滷豆包	豆包		炒高麗菜苗	山上高麗菜苗、薑絲
	芹香炒茼蒿	灰茼蒿、西洋芹、甜椒、青椒、素火腿		綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜
	炒菠菜	菠菜、薑絲	12/10晚	糙米飯	米、糙米
	四神湯	皮絲、茯苓、淮山、大薏仁、山藥、當歸、川芎	(蛋素)	蕃茄豆腐蛋	蛋、豆腐、紅蕃茄
12/8晚	香椿炒飯	米、香椿醬、素火腿、芥藍菜、紅蘿蔔	(全素)	蕃茄豆腐	豆腐、紅蕃茄
	照燒花干	花干		素燥Q糕	香Q糕、芹菜、白蘿蔔
	三杯海帶絲	海帶絲、豆薯、紅椒、九層塔		炸蔬菜	紅蘿蔔絲、西洋芹
	炒高麗菜苗	山上高麗菜苗、薑絲		炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲
	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥		鮮蔬湯	高麗菜、香菇、玉米段、薑絲

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
12/11早	紫米漿	米、紫米	12/12晚	白米飯	米、糙米
<五>	素鬆花捲	素鬆花捲		炒豆G	豆G
	香菇滷素肚	素肚、香菇		烤地瓜中圓片	地瓜中圓片、椒鹽粉
	起司片	起司片		鐵板黑胡椒高麗菜	高麗菜、豆芽菜、薑、蠔油、奶油、黑胡椒粒
	炒小黃瓜	小黃瓜、紅椒		炒小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔絲
	炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔絲、油皮		紫菜薑絲湯	紫菜、油皮
12/11午	白米飯	米	日期	菜名	內容
(蛋素)	鮮菇蒸蛋	蛋、毛豆仁、香菇、鮑魚菇	12/13早	白稀飯	米
(全素)	鮮菇燴豆腐	豆腐、生香菇、鮑魚菇、毛豆仁	<日>	香菇鹹饅頭	香菇鹹饅頭
	彩椒西芹	西洋芹、甜椒、茼蒿		滷豆干	豆干
	海帶芽炒豆皮	海帶芽、豆皮		香滷朴菜	朴菜、紅椒
	炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑絲		蜜汁地瓜	地瓜條
	四神湯	高麗菜、麵腸、茯苓、淮山、大薏仁、山藥、當歸、川芎		炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑
12/11晚	椰香薑黃炒飯	米、油菜、紅蘿蔔、香菇、素火腿、鬱金香粉	12/13午	糙米飯	米、糙米
	粉蒸麵腸	麵腸、粉蒸粉	(蛋素)	海芽炒蛋	蛋、海帶芽、紅蘿蔔絲
	炒扁蒲	扁蒲、油皮、薑	(全素)	海芽炒豆包	豆包、海帶芽
	薑絲炒地瓜葉	地瓜葉、紅椒、薑絲		香烤南瓜彩蔬	南瓜、地瓜、杏鮑菇、小黃瓜
	冬菜芋頭湯	芋頭、高麗菜、鮑魚菇		鮮炒西芹	西洋芹、黃豆芽、甜椒、素火腿
12/12早	鹹粥	米、白蘿蔔、玉米粒、芹菜		炒芥藍菜	芥藍菜、薑
<六>	銀絲捲	銀絲捲		當歸冬瓜湯	冬瓜、當歸片、枸杞
	豆豉豆腐	豆腐	12/13晚	素洋若炒飯	米、素洋若、芥藍菜、木耳、紅蘿蔔絲
	紅燒海帶	海帶、紅蘿蔔、薑絲		味噌燒豆腐	豆腐、細味噌
	素鬆	素鬆		滷白菜	大白菜、皮絲、香菇、紅蘿蔔、素火腿
	豆芽銀芽	豆芽菜、豆皮、香菇		金菇炒青江菜	青江菜、金針菇、薑絲
12/12午	蘑菇彎管麵	彎管麵、青花菜、白花菜、素蝦仁、素火腿		玉米清湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆、素火腿
(蛋素)	蕪菁炒蛋	蛋、結頭菜絲、紅蘿蔔絲			
(全素)	蜜汁豆干	豆干			
	素丸炒大黃瓜	大黃瓜、茼蒿丸、香菇			
	椒鹽杏鮑菇	杏鮑菇(炸)、小黃瓜(拌入)、椒鹽粉			
	蔬菜濃湯	馬鈴薯、紅棗、高麗菜			