

# 普台國民小學104年12月21日至103年12月27日菜單

日期	12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	清粥	1碗	豆漿	1碗	薏仁漿	1碗	十寶粥	1碗	香菇粥	1碗	芝麻漿	1碗	廣東粥	1碗
	鮮奶小饅頭	1個	白麥土司	2片	山東黑糖饅頭	1個	炒榨菜	30g	地瓜饅頭	1個	香菇鹹饅頭	1個	短銀絲捲	1個
	酸菜麵腸	70g	蜜汁豆干	60g	炒全蛋	60g	紅燒麵筋	30g	芝麻素肚	60g	紫菜炒蛋	60g	滷百頁豆腐	50g
	素鬆	1匙	藍莓醬	1匙	牛蒡絲	30g	炒干絲海帶	50g	炒菜脯	1匙	綜合堅果	1匙	油皮炒蒲瓜	50g
	滷冬瓜	60g	蒸地瓜泥	30g	素燥米粉	50g	炒冬粉	60g	木耳幼筍	30克	芹菜豆干片	60g	油條	1匙
	炒油菜	70g	炒鵝白菜	60g	炒青江菜	50g	醃高麗菜	70g	炒鵝白菜	70g	蒸馬鈴薯泥	45g	酸菜炒銀芽	70g
午餐	素水餃	10-15顆	全糙米飯	1碗	咖哩炒麵	1碗	地瓜飯	1碗	奶油斜管麵	1.5碗	鳳梨素鬆炒飯	1碗	糙米飯(乾)	1碗
	素蝦仁炒蛋	70g	蕃茄炒蛋	70g	蒸豆包	70g	麻婆豆腐	70g	香椿炸蛋	1個	三杯花干	70g	椒鹽豆腐	70g
	炒豆干	70g	蕃茄炒豆腐	70g					香椿豆包	60g				
	奶油花椰菜	70g	炒蒲瓜	60g	醬滷結頭菜	50g	日式炸蔬菜	65g	炒馬鈴薯絲	60g	香菇炒大黃瓜	65g	紅麴冬瓜	65g
	椒鹽毛豆莢	70g	糖醋海帶捲	50g	炒美生菜	70g	藥燉香Q糕	65g	炒青江菜	70g	炒大陸妹	70g	沙茶白菜煲	70g
	酸辣湯	1碗	鮑菇炒大陸妹	70g	四神湯	1碗	素燥小芥菜	70g	薑汁桂圓湯	1碗	芋頭西米露	1碗	炒油菜	70g
		湯圓燒仙草	1碗			海芽薑絲湯	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	水果	一份	水果	一份
			(冬至)								(運動會)			
點心	紅豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	桂圓薑母茶	一杯	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個
晚餐	麻油炒飯	1.5碗	白米飯(乾)	1碗	糙米飯(乾)	1碗	三杯炒飯	70g	白米飯(乾)	1碗	油飯	1-2碗	香椿炒飯	1.5碗
	豆豉蒸豆腐	70g	梅菜燒素若	70g	香焗茄子豆腐	65g	蒲瓜炒蛋	60g	炒豆腐	70g	滷油腐素丸	60g	南瓜炒蛋	70g
							蒲瓜炒豆包	60g					滷素若片	70g
	素三絲	65g	雪紅豆丁	65g	彩椒炒茼蒿	65g	五寶鮮蔬	70g	醬爆黃瓜G丁	70g	醬燒筍片	70g	小黃瓜炒茼蒿	70g
	炒地瓜葉	70g	糖醋洋芋	60g	什錦燴針菇	50g	炒菠菜	70g	素菜滷	65g	五彩青花菜	80g	炒高麗菜	65g
	四喜湯	1碗	芹香高麗菜	60g	炒青花菜	70g	黃瓜素羹湯	1碗	炒小芥菜	70g	素若骨茶湯	1碗	義式蕃茄湯	1碗
		紫菜湯	1碗	蕪菁素丸湯	1碗			蘿蔔黑輪湯	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
蛋白質	74		76		72		72		74		32		72	
脂肪	48		50		48		46		44		20		50	
醣類	304		299		304		310		304		104		308	
熱量	1944		1950		1936		1942		1908		724		1970	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
12/21早	清粥	米	12/23早	薏仁漿	洋薏仁、米
<一>	鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭	<三>	山東黑糖饅頭	山東黑糖饅頭
	酸菜麵腸	麵腸、酸菜	(蛋素)	炒全蛋	蛋
	素鬆	海苔素鬆	(全素)	炒豆腐	豆腐
	滷冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔		牛蒡絲	牛蒡絲
	炒油菜	油菜、薑		素燥米粉	新竹米粉、素火腿、素燥
12/21午	素水餃	素水餃		炒青江菜	青江菜、紅蘿蔔、薑絲
(蛋素)	素蝦仁炒蛋	蛋、素蝦仁、玉米粒、白蘿蔔	12/23午	咖哩炒麵	細麵、咖哩、香菇、紅蘿蔔、高麗菜、哈姆
(全素)	炒豆干	豆干		蒸豆包	豆包
	奶油花椰菜	白花菜、新鮮木耳、乾素肉片		醬滷結頭臣	結頭菜、薑
	椒鹽毛豆莢	毛豆莢		炒美生菜	美生菜、紅蘿蔔、薑絲
	酸辣湯	高麗菜、油皮、素火腿、紅蘿蔔絲、香菇		四神湯	皮絲、素洋若、淮山、大薏仁、山藥、當歸、川芎
12/21晚	麻油炒飯	米、青江菜、紅蘿蔔、哈姆、麻油	12/23晚	糙米飯	米、糙米
	豆豉蒸豆腐	豆腐、豆豉薑		香焗茄子豆腐	豆腐、茄子、原味哈姆、乳酪絲
	素三絲	青椒、甜椒、豆芽菜、榨菜絲、素火腿		彩椒炒茼蒿	黃甜椒、白茼蒿、紅茼蒿、青椒、豆芽菜
	炒地瓜葉	地瓜葉、素燥		什錦炒針菇	金針菇、油皮、筍絲、紅蘿蔔、芹菜
	四喜湯	玉米、枸杞、馬鈴薯、海帶結		炒青花菜	青花菜、白花菜
12/22早	豆漿	豆漿		蕪菁素丸湯	蕪菁、茼蒿小清丸
<二>	白麥土司	白麥土司	12/24早	十寶粥	米、十穀米
	蜜汁豆干	豆干	<四>	炒榨菜絲	榨菜絲、紅椒
	藍莓醬	藍莓醬		紅燒麵筋	麵筋泡
	蒸地瓜泥	地瓜、紅蘿蔔、葡萄乾		干絲海帶	白干絲、海帶絲、小黃瓜
	炒鵝白菜	鵝白菜		炒冬粉	冬粉、豆芽菜、素火腿、香菇
12/22午	全糙米飯	糙米		醃高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
(蛋素)	蕃茄炒蛋	蛋、蕃茄	12/24午	地瓜飯	米、地瓜
(全素)	蕃茄炒豆腐	豆腐、蕃茄		麻婆豆腐	豆腐、香菇、薑
	炒蒲瓜	蒲瓜、薑		日式炸蔬菜	芹菜、紅蘿蔔絲
	糖醋海帶捲	海帶捲、紅蘿蔔		藥燉香Q糕	香Q糕、結頭菜、枸杞、紅棗
	鮑菇炒大陸妹	大陸妹、鮑魚菇、薑絲		素燥小芥菜	小芥菜、薑
	湯圓燒仙草	紅豆、燒仙草、湯圓、綠豆(鹹湯：鹹湯圓)		海芽薑絲湯	海帶芽、薑絲
12/22晚	白米飯	米	12/24晚	三杯炒飯	米、豆輪、素火腿、高麗菜、紅蘿蔔、九層塔
	梅菜燒素若	乾素若片、梅乾菜	(蛋素)	蒲瓜炒蛋	蛋、蒲瓜
	雪紅豆丁	雪裡紅、豆干、紅椒、玉米粒	(全素)	蒲瓜炒豆包	豆包、蒲瓜
	糖醋洋芋	馬鈴薯粗條、紅蘿蔔粗條、素火腿、蕃茄醬		五寶鮮蔬	黑木耳、洋菇、紅椒、玉米、冬瓜
	芹香高麗菜	高麗菜、芹菜		炒菠菜	菠菜、薑絲
	紫菜湯	紫菜、薑絲		黃瓜素羹湯	大黃瓜、蔬菜羹

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
12/25早	香菇粥	米、香菇、玉米粒	12/26晚	油飯	長糯米、素火腿、芋頭、紅蘿蔔、香菇、青豆仁
<五>	地瓜饅頭	地瓜饅頭		滷油腐素丸	油豆腐、素獅子頭
	芝麻素肚	素肚、白芝麻粒		醬燒筍片	鮮筍片、素黑輪條
	炒菜脯	菜脯、素火腿、筍角、芹菜		五彩青花菜	青花菜、白花菜、黃椒、紅椒、新鮮木耳
	木耳幼筍	木耳幼筍		素若骨茶湯	大白菜、鮑魚菇、皮絲、素火腿、若骨茶包
	炒鵝白菜	鵝白菜、紅蘿蔔絲、薑絲			
12/25午	奶油斜管麵	斜管麵、奶油/奶水、油菜(切絲)、素哈姆(切細丁少許)、紅甜椒(切丁少許)	12/27早	廣東粥	米、玉米、紅蘿蔔、香菇、素火腿、芹菜
(蛋素)	香椿炸蛋	去殼蛋、香椿	<日>	短銀絲捲	短銀絲捲
(全素)	香椿豆包	豆包、香椿		滷百頁豆腐	百頁豆腐
	炒馬鈴薯絲	馬鈴薯絲、素火腿、紅椒		油皮炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、油皮
	炒青江菜	青江菜、薑絲		油條	油條
	薑汁桂圓湯	桂圓、薑絲、冰糖		酸菜炒銀芽	豆芽菜、酸菜絲
12/25晚	白米飯	米	12/27午	糙米飯	米、糙米
	炒豆腐	豆腐		椒鹽豆腐	豆腐、椒鹽粉
	醬爆黃瓜G丁	乾素若塊、小黃瓜、香菇		紅麴冬瓜	冬瓜、紅麴醬、鹽、醬油、麻油
	素菜滷	大白菜、紅蘿蔔、油皮、木耳		沙茶白菜煲	大白菜、香菇、素火腿、玉米粒、油皮
	炒小芥菜	小芥菜、薑絲		炒油菜	油菜、薑絲
	蘿蔔黑輪條	白蘿蔔、黑輪條、芹菜		四神湯	高麗菜、若片、香菇頭、茯苓、淮山、大薏仁、山藥、當歸、川芎
12/26早	芝麻漿	米、黑芝麻	12/27晚	香椿炒飯	米、青江菜、紅蘿蔔、新鮮木耳、香椿醬
<六>	香菇鹹饅頭	香菇鹹饅頭	(蛋素)	南瓜炒蛋	蛋、南瓜
(蛋素)	紫菜炒蛋	蛋、紫菜、紅蘿蔔	(全素)	滷素若片	乾素若片、香菇
(全素)	紫菜炒豆包	豆包、紫菜、紅蘿蔔		小黃瓜炒茼蒿	小黃瓜、茼蒿白板、茼蒿紅魷、黃甜椒
	綜合堅果	葡萄乾、腰果、葵花籽、南瓜子、杏仁片		炒高麗菜	高麗菜、薑絲
	芹菜豆干片	豆干、芹菜、紅蘿蔔		義式蕃茄湯	蕃茄、大白菜、玉米、白蘿蔔、素火腿
	蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、玉米粒			
12/26午	鳳梨素鬆炒飯	米、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、鳳梨、素鬆、素火腿			
	三杯花干	蘭花干、九層塔			
	香菇炒大黃瓜	大黃瓜、香菇、茼蒿紅魷			
	炒大陸妹	大陸妹、薑			
	芋頭西米露	西谷米、芋頭、椰漿			