

普台國民小學104年12月28日至105年01月03日菜單

日期	12月28日		12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	鹹粥	1碗	白粥	1碗	芝麻糊	1碗	十寶粥	1碗						
	全麥小饅頭	1個	香菇鹹饅頭	1個	山東白饅頭	1個	涼拌白蘿蔔	50g						
	紅顏炒蛋	70g	滷蛋	1個	芝麻素肚	70g	紅燒麵筋	30g						
	滷豆G	70g	滷凍豆腐	70g										
	百香果青木瓜	50g	豆棗	1匙	起司片	1片	醋溜干絲海帶	60g						
	滷朴菜	60g	芝麻海帶芽	60g	炒青江菜	70g	炒冬粉	65g						
	芝麻四季豆	70g	炒高麗菜	70g	蒲瓜麵線	70g	金茸炒高麗菜	70g						
午餐	糙米飯	1碗	瓜仔醬拌麵	1.5碗	素燥全糙米飯	1.5碗	白米飯	1.5碗						
	三杯花干	70g	酸菜麵腸	60g	紅燒烤麩	70g	蘿蔔炒蛋	70g						
	蒸南瓜	65g	什錦匏瓜	65g	清炒南瓜	65g	涼拌小黃瓜	60g						
	小黃瓜炒素腰花	60g	炒地瓜葉	70g	炒菠菜	70g	炸南瓜	70g						
	炒高麗菜	70g	紅豆紫米粥	1碗	火鍋湯	1碗	蕃茄鵝白菜	50g						
	四神湯	1碗					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						
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒								
晚餐	素香炒飯	1.5碗	白米飯	1碗	香菇蒲瓜炒飯	1.5碗							金瓜炒麵	1.5碗
	蒸豆腐	60g	滷豆干	50g	紅麴炸蛋	70g							蘑菇醬豆腐	70g
					紅麴炸豆G	70g							素羹白菜	65g
	什錦大黃瓜	65g	豆薯炒蠡蠡腸	75g	雪裡紅炒豆包	50g							椒鹽四季豆	70g
	炒油菜	70g	烤南瓜片	60g	炒白花菜	70g							大黃瓜湯	1碗
	蕃茄火鍋湯	1碗	炒小芥菜	70g	朴菜筍干湯	1碗								
		冬瓜薑絲湯	1碗											
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份							水果	一份
蛋白質	76		72		72		50						32	
脂肪	50		44		44		34						20	
醣類	299		304		304		202						104	
熱量	1950		1900		1900		1314						724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
12/28早	鹹粥	米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇	12/29晚	白米飯	米
<一>	全麥小饅頭	全麥饅頭		滷豆干	豆干
(蛋素)	紅顏炒蛋	蛋、紅蘿蔔絲		豆薯鑫鑫腸	豆薯、素火腿、小黃瓜
(全素)	滷豆G	豆G		烤南瓜片	南瓜片
	百香果青木瓜	青木瓜、百香果醬		炒小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑絲
	滷朴菜	朴菜、薑絲		冬瓜薑絲湯	冬瓜、油皮、薑絲
	炒四季豆	四季豆	12/30早	芝麻糊	黑芝麻粒、米
12/28午	糙米飯	米、糙米	<三>	山東白饅頭	山東白饅頭
	三杯花干	中台花瓜、白芝麻粒		芝麻素肚	素肚
	蒸南瓜	南瓜		起司片	起司片
	小黃瓜炒素腰花	小黃瓜、茼蒿腰花、紅蘿蔔、黑木耳		炒青江菜	青江菜、薑絲
	炒高麗菜	高麗菜		蒲瓜麵線	蒲瓜、白麵線、紅蘿蔔、薑
	四神湯	皮絲、茯苓、淮山、大薏仁、山藥、當歸、川芎	12/30午	素燥全糙米飯	糙米、豆腐、瓜脯、紅蘿蔔、素火腿、香菇
12/28晚	素香炒飯	米、青江菜、香菇、素火腿		紅燒烤麩	烤麩、香菇、薑
	蒸豆腐	嫩豆腐		清炒南瓜	南瓜
	什錦大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、丸子		炒菠菜	菠菜、薑絲
	炒油菜	油菜、薑絲		火鍋湯	金針菇、高麗菜、丸子、黑輪條
	蕃茄火鍋湯	蕃茄、玉米、高麗菜、芹菜少許	12/30晚	香菇蒲瓜炒飯	米、蒲瓜、紅蘿蔔、乾香菇
12/29早	白粥	米	(蛋素)	紅麩炸蛋	去殼蛋、紅麩醬
<二>	香菇鹹饅頭	香菇鹹饅頭	(全素)	紅麩豆G	豆G、紅麩
(蛋素)	滷蛋	蛋		雪裡紅炒豆包	豆包、雪裡紅、玉米粒、紅椒
(全素)	滷凍豆腐	凍豆腐、香菇		炒白花菜	白花菜、薑絲
	豆棗	豆棗		朴菜筍干湯	朴菜、筍干、冬瓜
	芝麻海帶芽	海帶芽、紅蘿蔔	12/31早	十寶粥	米、十穀粥
	炒高麗菜	高麗菜、香菇、紅椒	<四>	涼拌白蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔
12/29午	瓜仔醬拌麵	麵條、豆腐、素瓜子肉、紅蘿蔔、芹菜		紅燒麵筋	麵筋泡
	酸菜麵腸	麵腸、酸菜		醋溜干絲海帶	白干絲、海帶絲
	什錦匏瓜	匏瓜、茼蒿小清丸、木耳		炒冬粉	冬粉、豆芽菜、素火腿、紅椒、香菇
	炒地瓜葉	雪裡紅、玉米粒、紅椒		金茸炒高麗菜	高麗菜、金針菇、薑
	紅豆紫米湯	紅豆、紫米			

