

普台國民小學105年01月11日至105年01月17日菜單

日期	1月11日		1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	結頭菜鹹粥	2碗	糙米漿	1碗	芝麻糊	1碗	十寶粥	1碗	南瓜豆漿	1碗				
	短銀絲卷	1個	全麥饅頭	1個	刈包	1個	涼拌白蘿蔔	30g	芝麻包	1個				
	紅燒麵腸	70g	炒全蛋	60g	梅乾豆腸	70g	滷麵筋泡	60g	滷豆乾	60g				
	涼拌紫菜	60g	炒米粉	50g	芝麻粉	1匙	豆棗	60g	高麗菜麵線	60g				
	芝麻香酥	1匙	綜合堅果	1匙	蒸南瓜塊	50g	炒海帶絲	60g	起司片	1片				
	素炒高麗菜	60g	炒油菜	60g	炒小芥菜	70g	炒高麗菜	70g	炒青江菜	60g				
午餐	白米飯	1碗	麵線糊	2碗	全糙米飯	1碗	炸醬麵	1.5碗	香椿炒飯	1碗				
	毛豆炒豆乾丁	70g	蜜汁黑豆干	50g	海芽蒸蛋	85g	紅燒花干	70g	椒鹽豆腐	70g				
	沙茶炒高麗菜	65g	烤南瓜片	60g	炸山藥捲	1條	炒雪菜	65g	三杯南瓜	65g				
	悶南瓜	70g	冬瓜盅	70g	炒甜不辣條	70g	炒鵝白菜	70g	炒雙色花椰菜	70g				
	紅絲油菜	70g	炒芥蘭菜	70g	炒地瓜葉	70g	薑汁黑糖南瓜湯	1碗	紫菜味噌湯	1碗				
	四神湯	1碗			毛豆仁奶油濃湯	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	綠豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	麵包	一個						
晚餐	南瓜咖哩飯	1.5碗	糙米飯	1碗	素燥炒飯	1.5碗	五更昌旺燴飯	1.5碗					素火腿炒麵	1.5碗
	紅燒炸蛋	85g	五香素肚	70g	蒸豆包	70g	南瓜炒蛋	70g					家常豆腐	70g
	紅燒豆包	80g					滷豆G	70g					什錦滷味	65g
	炒筍絲	70g	培根奶香高麗菜	60g	什錦蔬菜派	65g	香滷結頭菜	65g					菇炒高麗菜	70g
	雙色花椰菜	70g	炒南瓜	65g	炒高麗菜	70g	炒油菜	70g					蕃茄羅宋湯	1碗
	玉米洋芋湯	1碗	炒菠菜	70g	大黃瓜素酥湯	1碗	玉米白菜湯	1碗						
		燕薺丸子湯	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		74		72		54		0		32	
脂肪	48		48		44		44		30		0		20	
醣類	304		312		306		304		205		0		104	
熱量	1944		1984		1916		1900		1306		0		724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
1/11早	結頭菜鹹粥	米、香菇、結頭菜	1/13早	芝麻糊	黑芝麻粒、米
<一>	短銀絲卷	短銀絲捲	<三>	刈包	刈包
	紅燒麵腸	麵腸		梅乾豆腸	豆腸、梅乾菜、薑
	涼拌紫菜	紫菜、薑絲、白芝麻粒		芝麻粉	芝麻粉、糖粉
	芝麻香酥	芝麻香酥		蒸南瓜塊	南瓜塊
	素炒高麗菜	高麗菜、胡蘿蔔		炒小芥菜	小芥菜
1/11午	白米飯	米	1/13午	全糙米飯	糙米
	毛豆炒豆乾丁	豆乾、毛豆仁	(蛋素)	海芽蒸蛋	蛋、海帶芽
	沙茶炒高麗菜	高麗菜、素蝦仁、茼蒿、蔬菜羹、青豆仁	(全素)	海芽炒豆腐	豆腐、海帶芽
	悶南瓜	南瓜、香菇		炸山藥捲	山藥捲
	紅絲油菜	油菜、紅蘿蔔絲		炒甜不辣條	甜不辣、筍片、紅蘿蔔片、豆干
	四神湯	豆腸、結頭菜、茯苓、淮山、大薏仁、山藥、當歸、川芎		炒地瓜葉	地瓜葉、素燥
1/11晚	南瓜咖哩飯	米、南瓜、咖哩		毛豆仁奶油濃湯	馬鈴薯、西洋芹、毛豆仁
(蛋素)	紅燒炸蛋	去殼蛋	1/13晚	素燥炒飯	米、豆腐、素哈姆、青江菜、木耳、紅蘿蔔少許、芹菜
(全素)	紅燒豆包	豆包		蒸豆包	豆包
	炒筍絲	黑木耳、紅蘿蔔絲、鮮筍絲、豆薯		什錦蔬菜派	南瓜、馬鈴薯、紅蕃茄
	雙色花椰菜	青花菜、白花菜		炒高麗菜	高麗菜、薑絲
	玉米洋芋湯	玉米粒、馬鈴薯、香菇丁、紅棗		大黃瓜素酥湯	大黃瓜、素排骨酥
1/12早	糙米漿	米、糙米	1/14早	十寶粥	米、十穀米
<二>	全麥饅頭	全麥饅頭	<四>	涼拌白蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔
(蛋素)	炒全蛋	蛋		滷麵筋泡	麵筋泡
(全素)	炒豆腐	豆腐		豆棗	豆棗
	炒米粉	新竹米粉、素火腿、素燥		炒海帶絲	海帶絲、豆芽菜
	綜合堅果	葡萄乾、蔓越莓、腰果、杏仁片、葵花子		炒高麗菜	高麗菜、紅椒、豆皮、薑絲
	炒油菜	油菜	1/14午	炸醬麵(拌好)	細麵、哈姆、毛豆、馬鈴薯小丁(炸)、乾素若粒、自製炸醬麵
1/12午	麵線糊	紅麵線、大白菜、素火腿、紅蘿蔔絲、香菇		紅燒花干	蘭花干、薑
	蜜汁黑豆干	黑豆干		炒雪菜	雪裡紅、玉米粒、紅椒
	烤南瓜片	南瓜、椒鹽粉		炒鵝白菜	鵝白菜、紅蘿蔔絲
	冬瓜盅	冬瓜、朴菜		薑汁黑糖南瓜湯	南瓜、黑糖、薑
	炒芥蘭菜	芥蘭菜	1/14晚	五更常旺燴飯	米、脆腸、豆腐、酸菜、香菇、香Q糕、花椒
1/12晚	糙米飯	米、糙米	(蛋素)	南瓜炒蛋	蛋、南瓜
	五香素肚	素肚	(全素)	滷豆G	豆G
	培根奶香高麗菜	高麗菜、東坡若、奶油		香滷結頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、丸子
	炒南瓜	南瓜、香菇		炒油菜	油菜、薑絲

	炒菠菜	菠菜			玉米白菜湯	紅蕃茄、大白菜、玉米段
	蕪菁丸子湯	蕪菁、丸子				
日期	菜名	內容	日期	菜名	內容	
1/15早	南瓜豆漿	南瓜、豆漿				
<五>	芝麻包	芝麻包				
	滷豆乾	豆乾				
	高麗菜麵線	高麗菜、白麵線、素火腿、紅蘿蔔				
	起司片	起司片				
	炒青江菜	青江菜、薑絲				
1/15午	香椿炒飯	米、香椿醬、玉米粒、紅蘿蔔、油菜、素火腿丁				
	椒鹽豆腐	豆腐、椒鹽粉				
	三杯南瓜	南瓜、九層塔				
	炒雙色花椰菜	青花菜、白花菜				
	紫菜味噌湯	紫菜、細味噌				
1/17晚	素火腿炒麵	細麵、素火腿、青江菜、紅蘿蔔、玉米粒				
<日>	家常豆腐	豆腐、香菇				
	什錦滷味	冬瓜、豆輪、毛豆仁、薑				
	菇炒高麗菜	高麗菜、鮑魚菇、薑絲				
	白菜羹湯	大白菜、香菇、枸杞、玉米粒				