

# 普台國民小學105年1月18日至105年1月24日菜單

日期	1月18日		1月19日		1月20日		1月21日		1月22日		1月23日		1月24日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	紫米漿	1碗	小米粥	1碗	黑糖鮮奶茶	1碗	綠茶	1碗	紅豆粥	1碗			紅豆牛奶	1碗
	山東白饅頭	1個	芋頭饅頭	1個	土司	2片	白麥土司	1個	饅頭	1個			土司/藍莓果醬	2片/1匙
	炒素肚	60g	蒸豆腐	65g	炒蛋 炒豆包	60g 65g	炒素排	50g	醬燒豆G	60g			炒全蛋 炒豆腐	60g 50g
	蒸蔓越莓洋芋	50g	滷結頭菜	45g	番茄高麗菜絲	70g	果醬	1匙	素鬆	30g			蒸堅果洋芋泥	60g
	豆皮炒米粉	50g	花瓜	30g	起司片	1片	炒青花菜	60g	辣炒酸菜	50g			焦糖布丁	1匙
	炒高麗菜	70g	炒鵝白菜	70g	千島醬	70g	蒸葡萄乾洋芋泥	60g	薑絲小芥菜	60g			鴻喜菇炒油菜	70g
午餐	全糙米飯	1.5碗	什錦炒麵	2碗	素水餃	10-15顆	白米飯	1碗	炸醬麵	2碗	白米飯	1碗	麻油香菇油飯	1-1.5碗
	雲南豆腐蓉	70g	素燥炸蛋 滷豆包	1個 60g	蜜汁豆干	50g	宮保皮蛋 宮保豆腐	85g 85g	橙汁豆包	80g	照燒炸蛋 椒鹽素肚	1顆 65g	蜜汁豆干	50g
	什錦炒針菇	65g	芹香炒茼蒿	65g	奶油花椰菜	70g	越式炒鮮菇	85g	韓式泡菜	70g	雲南豆腐蓉	50g	鹽酥杏鮑菇	60g
	綜合素滷(滷鹹)	70g	炒菠菜	70g	椒鹽毛豆莢	70g	魚香茄子	85g	炒山萵蒿	70g	炒甜不辣條	60g	筍白筍炒青花	80g
	炒青江菜	70g	四神湯	1碗	酸辣湯	1碗	小豆苗炒若絲	70g	洛神烏梅汁	1碗	鮑菇炒高麗菜	70g	蛋素菇菇白菜滷 菇菇白菜滷	50g 50g
	冬菜粉絲湯	1碗					朴菜筍片湯	1碗			三杯猴頭菇	50g	冬瓜檸檬山粉圓	1碗
											蕃茄紅燒湯	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	麵包	一個	麵包	一個										
晚餐			香椿炒飯	1碗			香菇麵線糊	2碗	糙米飯	1碗	紅麴飯	1碗	夏威夷炒飯	1-1.5碗
			素烤	照燒花干	70g		臭豆腐	2塊	麻婆豆腐(微辣)	80g	醬烤豆G	70g	八角滷豆干	70g
			乾麵	三杯海帶絲	60g		高麗泡菜	85g	海帶芽炒豆皮	70g	蘋果地瓜咖哩	70g	醬燒黑輪條	40g
			火鍋湯	炒高麗菜	70g		蒸南瓜角	70g	紅燒冬瓜	80g	炸雙薯片	60g	炒青江菜	65g
				冬瓜素酥湯	1碗		炒青江菜	70g	奶油炒高麗菜	70g	素燥地瓜葉	70g	酸辣湯	70g
									五行牛蒡湯	1碗	素若骨茶湯	40g		
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	50		76		50		72		74		46		72	
脂肪	34		48		34		44		44		32		50	
醣類	202		299		202		304		304		223		308	
熱量	1314		1932		1314		1900		1908		1372		1970	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
1/18早	紫米漿	米、紫米	1/20早	黑糖鮮奶茶	奶粉、紅茶包、黑糖
<一>	山東白饅頭	山東白饅頭	<三>	全麥饅頭	全麥饅頭
	炒素肚	素肚	(蛋素)	炒蛋	蛋、素火腿
	豆皮炒米粉	新竹米粉、豆皮、素燥	(全素)	炒豆包	豆包
	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
	蒸蔓越莓洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、蔓越莓		起司片	起司片
1/18午	全糙米飯	糙米		千島醬	千島醬
	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、芹菜、素火腿	1/20午	素水餃	素水餃
	什錦炒針菇	金針菇、豆芽菜、玉米筍、茼蒿片、木耳		蜜汁豆干	豆干
	綜合素滷(滷鹹)	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶串、香菇、薑		奶油花椰菜	白花菜、新鮮木耳、乾素肉片
	炒青江菜	青江菜、薑		椒鹽毛豆莢	毛豆莢
	冬菜粉絲湯	冬菜、冬粉、榨菜絲、薑絲		酸辣湯	高麗菜、油皮、素火腿、紅蘿蔔絲、香菇
1/19早	小米粥	米、小米	1/21早	綠茶	綠茶包
<二>	芋頭饅頭	芋頭饅頭	<四>	白麥土司	白麥土司
	蒸豆腐	豆腐		炒素排	素排(庫2公斤)、小黃瓜
	滷結頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、素火腿		果醬	果醬
	花瓜	花瓜		炒青花菜	青花菜、白花菜、紅蘿蔔
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑		蒸葡萄乾洋芋泥	馬鈴薯、葡萄乾
1/19午	什錦炒麵	油麵、油菜、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、素火腿	1/21午	白米飯	米
(蛋素)	素油炸蛋	去殼蛋	(蛋素)	宮保皮蛋	皮蛋、豆腐、乾辣椒
(全素)	滷豆包	豆包	(全素)	宮保豆腐	豆腐、乾辣椒
	芹香炒茼蒿	灰茼蒿、西洋芹、甜椒、青椒、素火腿		越式炒鮮菇	紅椒、黃椒、豆芽菜、鮑魚菇
	炒菠菜	菠菜、薑絲		魚香茄子	茄子、芹菜、薑末
	四神湯	皮絲、茯苓、淮山、大薏仁、山藥、當歸、川芎		小豆苗炒若絲	小豆苗、乾素若絲
1/19晚	香椿炒飯	米、香椿醬、素火腿、芥藍菜、紅蘿蔔		朴菜筍片湯	筍片、朴菜、白蘿蔔
	照燒花干	花干	1/21晚	香菇麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔絲、香菇、大白菜、素火腿
	三杯海帶絲	海帶絲、豆薯、紅椒、九層塔		臭豆腐	臭豆腐
	炒高麗菜	高麗菜、薑絲		高麗泡菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥		蒸南瓜角	南瓜
				炒青江菜	青江菜
			1/22早	紅豆粥	米、紅豆
			(三)	饅頭	奶香饅頭、紅豆包(擇其一/人)
				醬燒豆G	豆G
				素鬆	素鬆
				辣炒酸菜	酸菜、薑、紅辣椒、糖
				薑絲小芥菜	小芥菜、紅蘿蔔、薑絲

