

普台國民小學105年01月25日至105年1月31日菜單

普台國民小學105年01月25日至105年1月31日菜單														
日期	1月25日		1月26日		1月27日		1月28日		1月29日		1月30日		1月31日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	巧克力牛奶	1碗	廣東粥	2碗	芝麻糊	1碗	十寶粥	1碗	紅茶豆漿	1碗	鮮奶茶	1碗		
	土司	2片	黑糖饅頭	1個	牛奶螺絲捲	1粒	烤三角薯餅	1個	割包	1個	土司	2片		
	茶香豆干	70g	毛豆炒蛋	70g	炒麵腸	60g	紅燒香菇麵筋	70g	梅干豆腸	1份	素火腿	1片		
	奶酥醬	1匙	海苔素鬆	1匙	焦糖布丁	1匙	涼拌海帶捲	30g	芝麻糖粉	1匙	蕃茄片	1片		
	起司片	1片	炒菜脯	30g	高麗菜炒冬粉	60g	豆棗	1匙	蒸蘿蔔糕	50g	高麗菜沙拉	60g		
	蒸堅果南瓜泥	70g	炒高麗菜	70g	薑絲油菜	70g	炒菠菜	70g	炒青江菜	70g	芋頭蒸馬鈴薯泥	30g		
午餐	糙米飯	1碗	紅燒湯烏龍麵	1.5碗	南瓜蒸飯	1.5碗	漢堡	1個	咖哩燴全糙飯	1碗	黃薑飯	1碗		
	蕃茄炒蛋	60g	日式炸豆腐	70g	日式蒸蛋	70g	日式炸豆包	1個	三杯炸蛋	1顆	五更昌旺煲	70g		
	蕃茄豆腐	60g			蒸豆包	60g			三杯素肚	60g				
	焗烤白菜	65g	塔香海帶絲	70g	總匯大黃瓜	60g	烤雙薯片	60g	沙茶雙色花椰	65g	炸茄子	60g		
	紅燒冬瓜	65	腰果素蝦仁	50g	筍香蘿蔔車輪	70g	傻瓜麵	0.5碗	炒高麗菜	65g	小黃瓜炒素羹	60g		
	炒A菜	70g	金茸炒青江菜	70g	炒小芥菜	70g	美生菜沙拉	60g	結頭油皮湯	1碗	炒大白菜	70g		
	芋香椰奶西米露	1碗			紅豆紫米湯	1碗	玉米南瓜濃湯	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		
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	優酪乳	一罐	黑糖薑汁	一杯	鮮奶	一盒				
晚餐	香椿炒飯	1碗	土司批薩	1片	素魷餘羹麵線	1.5碗	菜根香炒飯	1碗	糙米飯	1碗				
	香酥百頁	70g	滷豆G	70g	油豆腐滷Q糕	60g	金針菇炒蛋	1顆	雲南豆腐蓉	70g				
	照燒薯塊素若	50g	花椰菜沙拉	60g	奶油玉米條	1條	滷桂竹筍	60g	炸蔬菜	60g				
	素燥地瓜葉	70g	炸醬麵	1碗	小黃瓜炸杏鮑菇	70g	炒小芥菜	70g	香菇炒蒲瓜	70g				
	紫菜薑絲湯	1碗	南瓜濃湯	1碗	炒高麗菜	65g	大黃瓜素酥湯	1碗	芝麻油菜	60g				
									蕃茄蔬菜湯	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	76	76	76	76	74	74	74	74	76	76	52			
脂肪	50	50	48	48	48	48	50	50	52	52	21			
醣類	306	306	308	308	310	310	310	310	306	306	212			
熱量	1978	1978	1968	1968	1968	1968	1986	1986	1996	1996	1245			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
1/25早	巧克力牛奶	巧克力粉、奶粉	1/26晚	土司批薩	厚片土司、高麗菜、三色豆、素火腿、青椒
<一>	土司	土司		滷豆G	豆G
	茶香豆干	豆干(炸)、茶葉		花椰菜沙拉	青花菜、白花菜、三合醬
	奶酥醬	奶酥醬		炸醬麵	細麵、自製炸醬
	起司片	起司片		南瓜濃湯	南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔
	蒸堅果南瓜泥	南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、葡萄乾	1/27早	芝麻糊	黑芝麻、米
1/25午	糙米飯	米、糙米	<三>	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲
(蛋素)	蕃茄炒蛋	蛋、紅蕃茄		炒麵腸	酸菜、麵腸、薑
(全素)	蕃茄豆腐	豆腐(不要炸)、紅蕃茄		焦糖布丁	焦糖布丁
	焗烤白菜	大白菜、玉米粒、杏鮑菇、甜椒、素火腿		高麗菜炒冬粉	冬粉、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、木耳、香菇
	紅燒冬瓜	冬瓜、香菇、紅蘿蔔		薑絲油菜	油菜、薑絲
	炒a菜	A菜	1/27午	南瓜蒸飯	米、南瓜
	芋香椰奶西米露	西谷米、芋頭小丁、椰奶	(蛋素)	日式蒸蛋	蛋、香菇
1/25晚	香椿炒飯	米、紅椒、油菜、香椿醬、素火腿、香菇	(全素)	蒸豆包	豆包
	香酥百頁	百頁豆腐		總匯大黃瓜	大黃瓜、木耳、鑫鑫腸
	照燒薯塊素若	馬鈴薯、紅蘿蔔、素若塊		筍香蘿蔔車輪	白蘿蔔、豆輪、筍干、薑
	素燥地瓜葉	地瓜葉、薑絲		炒小芥菜	小芥菜、薑絲
	紫菜薑絲湯	紫菜、薑絲		紅豆紫米湯	紅豆、紫米
1/26早	廣東粥	米、乾素若粒、玉米粒、乾香菇	1/27晚	素魷餘羹麵線	紅麵線、蒟蒻魷魚、大白菜、豆腐、素火腿、金針菇、香菇
<二>	黑糖饅頭	黑糖饅頭		油豆腐滷Q糕	油豆腐、Q糕
(蛋素)	毛豆炒蛋	毛豆仁、玉米粒、蛋、芹菜、少許醬油		奶油玉米條	玉米條(半條/人)
(全素)	毛豆炒豆包	毛豆仁、豆包、素火腿、芹菜、少許醬油		小黃瓜炸杏鮑菇	杏鮑菇、小黃瓜、黃椒
	海苔素鬆	海苔素鬆		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔
	炒菜脯	菜脯、筍丁、豆豉、紅蘿蔔末、芹菜			
	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	1/28早	十寶粥	米、十穀米
1/26午	紅燒湯烏龍麵	烏龍麵、白蘿蔔、紅蘿蔔、生香菇、油皮、蕃茄	<四>	烤三角薯餅	三角薯餅
	日式炸豆腐	豆腐、椒鹽粉		紅燒香菇麵筋	麵筋
	塔香海帶絲	海帶絲、豆芽菜、九層塔		涼拌海帶捲	海帶捲、紅蘿蔔、薑
	腰果素蝦仁	素蝦仁、腰果、甜椒、小黃瓜		豆棗	豆棗
	金茸炒青江菜	青江菜、金針菇、薑絲		炒菠菜	菠菜、薑絲

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
1/28午	漢堡	漢堡	1/30早	鮮奶茶	紅茶、奶粉
	日式炸豆包	豆包	<六>	土司	土司
	烤雙薯片	馬鈴薯片、地瓜片、椒鹽粉		素火腿	素火腿
	傻瓜麵	細麵、醬汁		蕃茄片	蕃茄片
	美生菜沙拉	美生菜、玉米粒、小黃瓜		高麗菜沙拉	高麗菜絲、小黃瓜、紅蘿蔔、玉米粒、沙拉
	玉米南瓜濃湯	玉米粒、南瓜、紅蘿蔔、素火腿		芋頭蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、芋頭、葡萄乾、腰果
1/28晚	菜根香炒飯	米、芥蘭菜、客家碎菜脯、香菇、枸杞	1/30午	黃薑飯	米、椰漿、黃薑
(蛋素)	金針菇炒蛋	金針菇、蛋、紅蘿蔔		五更昌旺	豆腐、蒟蒻小腸、酸菜、金針菇、紫米糕、花椒
(全素)	滷豆G	豆G		炸茄子	茄子、椒鹽粉
	滷桂竹筍	桂竹筍、乾素若片、薑母		小黃瓜炒素羹	蔬菜羹、小黃瓜、紅椒、素火腿
	炒小芥菜	小芥菜、薑絲		炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔
	大黃瓜素酥湯	大黃瓜、素排骨酥		四神湯	皮絲、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、川芎、當歸
1/29早	紅茶豆漿	豆漿、紅茶			
<五>	割包	割包			
	梅干豆腸	豆腸、梅干菜			
	芝麻糖粉	白芝麻粉、糖粉			
	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕、醬油			
	炒青江菜	青江菜、薑絲			
1/29午	咖哩燴全糙米飯	糙米、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、素火腿、豆腐			
(蛋素)	三杯炸蛋	去殼蛋、九層塔			
(全素)	三杯素肚	素肚(大片)、九層塔			
	沙茶花椰菜	青花菜、白花菜、彩椒、沙茶醬			
	炒大陸妹	大陸妹、薑			
	結頭油皮湯	結頭菜、油皮			
1/29晚	白飯	米			
	雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、素火腿、紅蘿蔔、素燥、豆瓣醬			
	炸蔬菜	紅蘿蔔絲、芹菜			
	香菇炒蒲瓜	蒲瓜、香菇			
	芝麻油菜	油菜、白芝麻			
	蕃茄蔬菜湯	蕃茄、高麗菜、冬瓜、芹菜			