

# 普台國民小學105年02月22日至105年02月28日菜單

日期	2月22日		2月23日		2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		2月28日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	糙米漿	1碗	清粥	1碗	紅茶豆漿	1碗	十寶粥	1碗	薏仁漿	1碗				
	全麥饅頭	1個	黑糖山東饅頭	1個	刈包	1個	醃蕪菁片	40g	白麥土司	2片				
	蜜汁豆腐	50g	醬燒黑豆干	50g	梅干豆腸	35g	酸菜炒素肚	40g	茶葉蛋 茶葉滷豆G	1個 50g				
	炒寬粉	50g	滷海帶捲	40g	芝麻粉	1匙	豆棗	1匙	奶酥醬	1匙				
	干燒馬鈴薯	50g	素鬆	1匙	醬炒蘿蔔糕	50g	炒冬粉	50g	涼拌黃瓜	50g				
	芝麻鵝白菜	50g	炒高麗菜	50g	炒四季豆	50g	炒高麗菜	50g	豆皮炒銀芽	50g				
午餐	素丫若炒飯	1.5碗	全糙米飯	1碗	素燥炒麵	1.5碗	紅麴炒飯	1.5碗	素洋若炒飯	1.5碗				
	蒸豆包	40g	蕃茄豆腐蛋 蕃茄豆腐	60g 60g	醬燒豆G	50g	菜脯炒蛋 菜脯炒豆干	50g 50g	八角燒油豆腐	50g				
	麻油素腰花	50g	小黃瓜炒茼蒿	50g	香菇炒黃瓜	70g	家鄉滷味	60g	魚香茄子	60g				
	杞香高麗菜	70g	蘿蔔滷	50g	炒芥藍菜	50g	炒青花菜	70g	薑絲地瓜葉	50g				
	紅豆紫米湯圓	1碗	炒鵝白菜	50g	玉米濃湯	1碗	四神湯	1碗	味噌海芽湯	1碗				
			朴菜筍片湯	1碗										
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份						
	元宵													
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	麵線糊	1-2碗	白米飯	1碗	蕃茄菠菜炒飯	1碗	糙米飯	1碗						
	紅燒炸蛋 香酥G	1顆 50g	雲南豆腐蓉	80g	結頭菜炒蛋 結頭菜炒豆包	50g 50g	咖哩豆腐(不要炸)	80g						
	鑫鑫腸炒瓠瓜	50g	紅麴麵腸	35g	椰漿蔬菜煲	60g	炒蒲瓜	50g						
	四彩香絲	50g	素炒什錦	70g	炒小芥菜	60g	海帶芽拌油皮	50g						
	炒四季豆	40g	炒油菜	50g	紫菜湯	1碗	炒油菜	50g						
			酸菜鮑魚菇湯	1碗			羅宋湯	1碗						
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份						
蛋白質	74		76		72		72		42					
脂肪	50		52		50		48		25					
醣類	304		299		304		304		210					
熱量	1962		1968		1954		1936		1233					

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
2/22早	糙米漿	米、糙米		酸菜鮑魚菇湯	酸菜、鮑魚菇、金針菇、高麗菜
	全麥饅頭	全麥饅頭	2/24早	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包
	蜜汁豆腐	豆腐		刈包	刈包
	炒寬粉	寬粉、乾素若粒、素燥		梅干豆腸	豆腸、梅干菜
	干燒馬鈴薯	馬鈴薯中塊		芝麻粉	芝麻粉、糖粉
	芝麻鵝白菜	鵝白菜、白芝麻		醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、紅蘿蔔、菜脯
2/22午	素丫若炒飯	米、素丫若、芥藍菜、紅蘿蔔		炒四季豆	四季豆
	蒸豆包	豆包	2/24午	素燥炒麵	細麵、豆腐、紅蘿蔔小丁、油菜、素火腿、素燥
	麻油素腰花	素腰花、青椒、紅椒、黃椒、麻油		醬燒豆G	豆G、薑
	杞香高麗菜	高麗菜、枸杞		香菇炒黃瓜	大黃瓜、香菇、小清丸、茼蒿
	紅豆紫米湯圓	紅豆、紫米、湯圓、白木耳		炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲
2/22晚	麵線糊	紅麵線、蕃茄、大白菜、素火腿		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿
(蛋素)	紅燒炸蛋	炸蛋	2/24晚	蕃茄菠菜炒飯	米、香菇丁、薑末、素火腿丁、紅蘿蔔丁、菠菜、紅蕃茄
(全素)	香酥G	香酥G	(蛋素)	結頭菜炒蛋	蛋、結頭菜小丁
	四彩香絲	豆乾、榨菜絲、紅蘿蔔、豆芽菜	(全素)	結頭菜炒豆包	豆包、結頭菜
	鑫鑫腸炒瓠瓜	瓠瓜、鑫鑫腸、香菇		椰漿蔬菜煲	南瓜、高麗菜、素火腿、椰漿
	炒四季豆	四季豆		炒小芥菜	小芥菜、薑絲
2/23早	清粥	米		紫菜湯	紫菜、薑絲
	黑糖山東饅頭	黑糖山東饅頭	2/25早	十寶粥	米、十寶米
	醬燒黑豆干	黑豆干、豆豉		醃蕪菁片	蕪菁薄片
	滷海帶捲	海帶捲、紅蘿蔔		酸菜炒素肚	素肚、酸菜絲
	素鬆	素鬆		豆棗	豆棗
	炒高麗菜	高麗菜		炒冬粉	冬粉、素燥
2/23午	全糙米飯	糙米		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
(蛋素)	蕃茄豆腐蛋	蛋、豆腐、蕃茄、芹菜	2/25午	紅麴炒飯	米、素火腿、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、紅麴醬
(全素)	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、芹菜	(蛋素)	菜脯炒蛋	蛋、菜脯、毛豆仁
	小黃瓜炒茼蒿	小黃瓜、茼蒿白板、紅椒	(全素)	菜脯炒豆干	豆干、客家碎菜脯、毛豆仁、薑
	蘿蔔滷	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、油豆腐		家鄉滷味	冬瓜、香菇、黑輪條
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		炒青花菜	青花菜、白花菜
	朴菜筍片湯	朴菜、筍片、冬瓜		四神湯	皮絲、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、川芎、當歸
2/23晚	白米飯	米	2/25晚	糙米飯	米、糙米
	雲南豆腐蓉	豆腐、素火腿、紅蘿蔔、芹菜		咖哩豆腐	豆腐(不要炸)、馬鈴薯、紅蘿蔔、素火腿
	紅麴麵腸	麵腸(炸)、紅麴醬		炒蒲瓜	蒲瓜、鮑魚菇
	素炒什錦	大白菜、香菇、豆皮、素蚵仔、薑		海帶芽拌油皮	海帶芽、油皮
	炒油菜	油菜、薑絲		炒油菜	油菜、薑絲

