

普台國民小學105年03月07日至105年03月13日菜單

日期	3月7日		3月8日		3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月13日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	米漿	1碗	清粥	1碗	豆漿	1碗	十寶粥	1碗	巧克力牛奶	1碗				
	黑糖饅頭	1個	小地瓜饅頭	1個	白山東饅頭	1個	布丁	1匙	白麥土司	2片				
	香椿麵腸	30g	八角滷豆干	35g	炒全蛋	50g	甜醋豆干	35g	豆腐炒螺旋義大利麵	50g				
	紅絲炒芹菜	40g	海芽炒豆皮	40g	青椒銀芽	40g	豆棗	1匙	紅蕃茄片	1片				
	牛蒡絲	30g	海苔素鬆	1匙	韓式炒冬粉	50g	芝麻海帶捲	30g	黃瓜美生菜	20g				
	蒸馬鈴薯泥	40g	炒小芥菜	40g	炒高麗菜	50g	南瓜炒米粉	50g	百香果沙拉醬	1匙				
午餐	藥膳炒飯	1.5碗	蘑菇炒麵	1.5碗	素燥全糙米飯	1-2碗	炸醬麵	1-2碗	素水餃	8-12顆				
	人蔘炒蛋	50g	五香油豆腐	50g	椒鹽豆腐	80g	茄汁炸蛋	1個	蒲瓜炒蛋	60g				
	炒豆G	50g					茄汁豆包	30g	蒲瓜炒豆腐	70g				
	雪裡紅炒豆包	50g	三杯雙薯	50g	三鮮扁蒲	50g	炒豆干絲	50g	椒鹽毛豆莢	40g				
	炒高麗菜	60g	素燥鵝白菜	50g	炒油菜	50g	薑絲青江菜	50g	炒高麗菜	60g				
	南瓜清湯	1碗	四神湯	1碗	檸檬山粉圓	1碗	昆布關東湯	1碗	酸辣湯	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	糙米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	白米飯	1碗	糙米飯	1碗					鮮蔬炒飯	1.5碗
	椒鹽素肚(塊)	30g	毛豆炒蛋	50g	蜜汁黑豆干	50g	麻婆豆腐	80g					茄汁豆腐	70g
			毛豆豆乾	50g									香菇蘿蔔	50g
	拌彩椒	45g	素炒什錦	70g	冬瓜盅	60g	素蔘炒大黃瓜	60g					金菇青江菜	50g
	家鄉滷味	50g	炒A菜	50g	西芹腰果	40g	炸蔬菜	30g					紫菜湯	1碗
	炒油菜	50g	冬瓜湯	1碗	炒小芥菜	50g	奶香高麗菜	60g						
紫菜湯	1碗			味噌洋芋湯	1碗	鮮蔬湯	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		72		72		50				32	
脂肪	50		52		50		48		34				20	
醣類	304		299		304		304		202				104	
熱量	1962		1968		1954		1936		1314				724	

日期	菜名	內容	日期	菜名
3/07早	米漿	米	<三>	白山東饅頭
<一>	黑糖饅頭	黑糖饅頭	(蛋素)	炒全蛋
	香椿麵腸	麵腸、香椿醬	(全素)	炒豆腸
	紅絲炒芹菜	芹菜、紅蘿蔔、薑		青椒銀芽
	牛蒡絲	牛蒡絲		韓式炒冬粉
	蒸馬鈴薯泥	馬鈴薯、葡萄乾		炒高麗菜
3/07午	藥膳炒飯	米、素火腿、枸杞、紅棗	3/9午	素燥燴全糙米飯
(蛋素)	紅蘿蔔炒蛋	蛋、紅蘿蔔絲		椒鹽豆腐
(全素)	炒豆G	豆G		三鮮扁蒲
	雪裡紅炒豆包	雪裡紅、豆包(10克/人)、玉米粒		炒油菜
	炒高麗菜	高麗菜、薑絲		檸檬山粉圓
	南瓜清湯	南瓜、香菇	3/9晚	白米飯
3/7晚	糙米飯	米、糙米		蜜汁黑豆干
	椒鹽素肚(塊)	素肚、椒鹽		冬瓜盅
	拌彩椒	青椒、紅椒、黃椒、豆芽菜		西芹腰果
	家鄉滷味	蘿蔔、豆腐(20克/人)、紅蘿蔔		炒小芥菜
	炒油菜	油菜、薑絲		味噌洋芋湯
	紫菜湯	紫菜、薑絲	3/10早	十寶粥
3/8早	清粥	米	<四>	布丁
<二>	小地瓜饅頭	小地瓜饅頭		糖醋豆干
	八角滷豆干	豆干		芝麻海帶捲
	海帶炒豆皮	海帶芽、豆皮		豆棗
	海苔素鬆	海苔素鬆		南瓜炒米粉
	炒小芥菜	小芥菜	3/10午	炸醬麵
3/8午	蘑菇炒麵	細麵、洋菇、三色豆、素火腿、香菇	(蛋素)	茄汁炸蛋
	五香油豆腐	油豆腐	(全素)	茄汁豆包
	三杯雙薯	地瓜、馬鈴薯、九層塔		炒豆干絲
	素燥鵝白菜	鵝白菜、素燥		薑絲青江菜
	四神湯	皮絲、薏仁、淮山、蓮子、茯苓、當歸、川芎		昆布關東湯
3/8晚	香椿炒飯	米、油菜、紅蘿蔔、素火腿	3/10晚	糙米飯
(蛋素)	毛豆炒蛋	蛋、毛豆仁、鮮筍丁		麻婆豆腐
(全素)	毛豆炒豆干	豆干、毛豆仁、鮮筍丁		炸蔬菜
	素炒什錦	大白菜、黑木耳、素蚵仔、薑		素蔘炒大黃瓜
	炒A菜	A菜、薑絲		奶香高麗菜
	冬瓜湯	冬瓜、豆皮		鮮蔬湯

3/9早	豆漿	豆漿		
日期	菜名	內容	日期	菜名
3/11早	巧克力牛奶	巧克力牛奶		
<五>	白麥土司	白麥土司		
	豆腐炒螺旋義大利麵	豆腐(20克)、螺旋義大利麵、紅蘿蔔、玉米粒		
	蕃茄片	蕃茄片(1片/人)		
	黃瓜美生菜	美生菜、小黃瓜		
	百香果沙拉醬	百香果醬、沙拉		
3/11午	素水餃	素水餃		
(蛋素)	蒲瓜炒蛋	蛋、蒲瓜		
(全素)	蒲瓜炒豆腐	豆腐、蒲瓜		
	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽粉		
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲		
	酸辣湯	豆皮、大白菜、木耳絲、玉米粒、枸杞		
3/13晚	鮮蔬炒飯	米、油菜、紅蘿蔔		
<日>	茄汁豆腐	豆腐		
	香菇蘿蔔	蘿蔔、香菇、玉米段		
	金菇青江菜	青江菜、金針菇、薑絲		
	紫菜湯	紫菜、薑絲		

內容
白山東饅頭
蛋、素火腿
豆腸
青椒、豆芽菜、香菇
冬粉、豆包、紅蘿蔔絲、小黃瓜(鋪在上面)、白芝麻粒
高麗菜
糙米、素燥、紅蘿蔔、素火腿
豆腐
扁蒲、香菇、素蝦仁、白果
油菜
山粉圓、新鮮檸檬汁
米
黑豆干、白芝麻粒
冬瓜、香菇
西洋芹、腰果、杏鮑菇、甜椒
小芥菜、紅椒
馬鈴薯、海帶芽、細味噌
米、十穀米
布丁
豆干、白芝麻粒
海帶捲、白芝麻粒
豆棗
米粉、南瓜、紅蘿蔔
細麵、小黃瓜絲、豆腐丁、炸醬
去殼蛋、茄汁
豆包、茄汁
白干絲(20克/人)、豆芽菜、芹菜
青江菜、薑絲
白蘿蔔、玉米段、黑輪條、昆布
米、糙米
豆腐、豆瓣醬
紅蘿蔔絲、青椒
大黃瓜、素蔘
高麗菜
大白菜、長豆皮、香菇

