

普台國民中小學105年03月14日至105年03月20日菜單

日期	3月14日		3月15日		3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	米漿	1碗	鹹粥	1碗	芝麻糊	1碗	十寶粥	1碗	鮮奶茶	1碗	薏仁粥	1碗	紅茶豆漿	1碗
	山東白饅頭	1個	紅豆包	1個	全麥饅頭	1個	布丁	1匙	白麥吐司	2片	小銀絲捲	1個	牛奶螺絲捲	1個
	醬燒素肚	30g	滷豆包皮	40g	薑燒豆腐	50g	醬燒豆乾	50g	炒全蛋	50g	紅麴素肚	30g	酸菜麵腸	30g
	炒冬粉	50g	紅燒冬瓜	50g	醬炒蘿蔔糕	50g	螞蟻上樹	50g	巧克力醬	1匙	牛蒡絲	30g	蒲瓜麵線	50g
	蜜汁地瓜	30g	素鬆	1匙	起司片	1片	豆棗	1匙	蒸葡萄馬鈴薯	40g	青椒拌銀芽	40g	綜合堅果	1匙
	炒高麗菜	50g	炒豆芽菜	45g	炒大陸妹	50g	炒雙色花椰菜	60g	蕃茄美生菜	20g	炒大白菜	50g	炒豆芽菜	40g
午餐	白飯	1碗	全糖米飯	1碗	素洋若炒麵	1.5碗	糙米飯	1碗	麵線糊	1.5碗	糙米飯	1碗	傻瓜麵	1.5碗
	香滷豆腐 (不炸)	80g	結頭菜炒蛋	50g	照燒炸蛋	50g	醬燒油豆腐	50g	芝麻豆干	50g	海芽蒸蛋	60g	京醬燒豆腐	80g
	奶油白菜	65g	香椿素燥	30g	什錦大黃瓜	60g	什錦素滷(冬瓜)	60g	百香青木瓜	20g	塔香四彩香丁	45g	炒結頭菜片	45g
	海苔烤雙瓜	50g	鮮炸彩椒	50g	素燥小芥菜	50g	當歸清蒸高麗菜	60g	三杯海帶	35g	焗烤花椰	70g	麻油杏鮑菇	50g
	炒芥藍菜	40g	炒鵝白菜	50g	洋菇清湯	1碗	炒青江菜	50g	炒油菜	50g	紅棗炒高麗菜	60g	炒地瓜葉	45g
	紫菜如意丸湯	1碗	綠豆粉圓湯	1碗			四神湯	1碗			四神湯	1碗	黑糖薑汁地瓜湯	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	紅豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	優酪乳	一罐	麵包	一個
晚餐	茄汁義大利麵	1.5碗	火腿炒飯	1.5碗	白飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	白米飯	1碗	黃薑飯	1碗	翡翠炒飯	1.5碗
	五寶炒蛋	60g	蜜汁豆干	50g	八角滷豆G	40g	鐵板炒蛋	60g	客家薑絲炒大腸	50g	雲南豆腐蓉	80g	紅顏炒蛋	70g
	燒麵腸	50g					鐵板炒豆腐	70g					炒豆G	50g
	蒟蒻燒扁蒲	55g	蕃茄牛若煲	55g	炒甜不辣	50g	炒蒲瓜	55g	紅燒蘿蔔	55g	塔香素若塊	50g	若片燴黃瓜	60g
	清炒A菜	55g	炒油菜	50g	滷白菜	60g	炒大陸妹	50g	芝麻四季豆	35g	炸茄子	40g	炒油菜	50g
	冬菜芋頭湯	1碗	藥膳湯	1碗	炒青江菜	50g	日式烏龍湯	1碗	炒高麗菜	60g	茶油A菜	50g	蘿蔔素酥湯	1碗
				紫菜薑絲湯	1碗			南瓜濃湯	1碗	黃瓜油皮湯	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
蛋白質	70		70		72		70		70		70		72	
脂肪	41		41		42		41		41		41		42	
醣類	299		299		301		299		299		299		301	
熱量	1845		1845		1870		1845		1845		1845		1870	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
3/14早	米漿	米	3/15晚	火腿炒飯	米、火腿、紅蘿蔔、青江菜
<一>	山東白饅頭	山東白饅頭		蜜汁豆干	豆干
	醬燒素肚	素肚		蕃茄牛若煲	蕃茄、燉牛肉、茄子、南瓜、蘿蔔
	炒冬粉	冬粉、素火腿、素燥		炒油菜	油菜、薑絲
	蜜汁地瓜	地瓜大丁、麥芽糖		藥膳湯	高麗菜、皮絲、紅棗、黃耆、當歸
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲、薑絲	3/16早	芝麻糊	黑芝麻粒、米
3/14午	白米飯	米	<三>	全麥饅頭	全麥饅頭
	香滷豆腐	豆腐、薑(不要炸)		薑燒豆腐	豆腐、薑
	奶油白菜	大白菜、三色豆、素火腿、奶油		起司片	起司片
	海苔烤雙瓜	南瓜片、馬鈴薯、海苔粉、椒鹽粉		醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、客家碎菜脯、豆芽菜、紅蘿蔔絲
	炒芥藍菜	芥藍菜、素燥、薑絲		炒大陸妹	大陸妹、薑
	紫菜如意丸湯	紫菜、如意丸、薑絲	3/16午	素洋若炒麵	油麵、素洋若、芥蘭菜、紅蘿蔔
3/14晚	茄汁義大利麵	義大利麵、三色豆、素火腿	(蛋素)	五寶炒蛋	蛋、紅椒、毛豆仁、白蘿蔔、香菇
(全蛋)	五寶炒蛋	蛋、紅椒、毛豆仁、香菇、白蘿蔔	(全素)	塔香豆包	豆包、香菇、九層塔
(全素)	燒麵腸	麵腸、照燒醬		什錦大黃瓜	大黃瓜、鑫鑫腸、木耳
	茼蒿燒扁蒲	扁蒲、茼蒿花枝		素燥小芥菜	小芥菜、素燥
	清炒A菜	A菜、薑絲		洋菇清湯	洋菇、馬鈴薯、芹菜、鮑魚菇、枸杞
	冬菜芋頭湯	芋頭、高麗菜、油皮、香菇、冬菜	3/16晚	白飯	米
3/15早	鹹粥	米、高麗菜、香菇、玉米粒		八角滷豆G	豆G、八角
<二>	紅豆包	紅豆包		炒甜不辣	甜不辣、紅椒、豆干(10克/人)、筍片、香菇
	滷豆包片	豆包		滷白菜	大白菜、油皮、素丸子、紅蘿蔔
	紅燒冬瓜	冬瓜		炒青江菜	青江菜、薑絲
	素鬆	海苔素鬆		紫菜薑絲湯	紫菜、薑絲
	炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔絲	3/17早	十寶粥	米、十穀米
3/15午	全糙米飯	糙米	<四>	布丁	布丁
(蛋素)	結頭菜炒蛋	蛋、結頭菜絲		醬燒豆乾	豆乾
(全素)	結頭菜悶油豆腐	油豆腐(2K)、結頭菜		螞蟻上樹	豆芽菜、寬粉、紅蘿蔔、素火腿、木耳
	香椿素燥	乾素若粒、紅蘿蔔小丁、素火腿		豆棗	豆棗
	鮮炸彩椒	紅椒、青椒、黃椒、白花菜		炒雙色花椰菜	青花菜、白花菜、薑絲
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	3/17午	糙米飯	米、糙米
	綠豆粉圓湯	綠豆、濕小粉圓		醬燒油豆腐	油豆腐
				什錦素滷(冬瓜)	冬瓜、紫米糕、玉米、薑
				當歸清蒸高麗菜	高麗菜、油皮、香菇、枸杞、當歸、紅棗
				炒青江菜	炒青江菜
				四神湯	皮絲、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、川芎、當歸

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
3/17晚	香椿炒飯	米、油菜、紅蘿蔔、素火腿	3/19午	糙米飯	米、糙米
(蛋素)	鐵板炒蛋	蛋、豆芽菜、紅椒	(蛋素)	海芽蒸蛋	蛋、紅蘿蔔、海帶芽
(全素)	鐵板炒豆腐	豆腐、豆芽菜、紅椒	(全素)	蕃茄皮絲	皮絲、紅蕃茄、芹菜
	炒蒲瓜	蒲瓜、香菇		四彩香丁	豆乾小丁(5克/人)、芋頭、洋芋、玉米粒、紅蘿蔔
	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		焗烤花椰	青花菜、白花菜
	日式烏龍湯	油皮、海帶芽、白蘿蔔、玉米、味噌、芹菜		紅棗炒高麗菜	高麗菜、紅棗、薑絲
3/18早	鮮奶茶	紅茶包、奶粉		四神湯	結頭菜、豆腸、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、川芎、當歸
<五>	白麥吐司	白麥土司	3/19晚	黃薑飯	米、黃薑
(蛋素)	炒全蛋	蛋		雲南豆腐蓉	豆腐、紅蘿蔔、素火腿、芹菜
(全素)	五香豆G	豆G		炸茄子	茄子、椒鹽粉
	巧克力醬	巧克力醬		塔香素若塊	素若塊(5克/人)、小黃瓜、紅蘿蔔、九層塔
	蒸葡萄馬鈴薯泥	馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜、葡萄乾		茶油A菜	A菜、茶油
	蕃茄美生菜	美生菜、紅蕃茄(沙拉)		黃瓜素丸湯	大黃瓜、素丸子、芹菜
3/18午	麵線糊	紅麵線、香菇、大白菜、素火腿、紅蘿蔔絲	3/20早	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包
	芝麻豆干	豆干、醬汁、白芝麻	<日>	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲
	百香青木瓜	青木瓜絲、百香果醬		酸菜麵腸	麵腸、酸菜絲
	三杯海帶	海帶、玉米段、九層塔		蒲瓜麵線	白麵線、蒲瓜、紅蘿蔔絲、香菇
	炒油菜	油菜、薑絲		綜合堅果	葡萄乾、腰果、南瓜子、黑豆、葵花子
3/18晚	白米飯	米		炒豆芽菜	豆芽菜
	客家薑絲炒大腸	豆腸、酸菜、薑絲	3/20午	傻瓜麵	細麵
	紅燒蘿蔔	蘿蔔、毛豆仁、乾素若片、薑母		京醬燒豆腐	豆腐、京醬
	芝麻四季豆	四季豆、白芝麻		麻油杏鮑菇	杏鮑菇、黑豆干(10克/人)、筍片、枸杞
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲		炒結頭菜片	結頭菜、素火腿
	南瓜濃湯	南瓜、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素火腿		炒地瓜葉	地瓜葉、紅蘿蔔絲
3/19早	薏仁粥	米、薏仁		黑糖薑汁地瓜湯	地瓜、黑糖、薑汁
<六>	小銀絲捲	小銀絲捲	3/20晚	翡翠炒飯	米、青江菜、素火腿、香菇
	紅麴素肚	素肚、紅麴醬	(蛋素)	紅參炒蛋	蛋、紅蘿蔔絲、芹菜末、粗黑胡椒粒(少許)
	牛蒡絲	牛蒡絲	(全素)	炒豆G	豆G
	青椒拌銀芽	豆芽菜、青椒、玉米筍		若片燴黃瓜	大黃瓜、木耳、乾素若片
	炒大白菜	大白菜、香菇、紅蘿蔔		炒油菜	油菜、薑絲
				蘿蔔素酥湯	白蘿蔔、素排骨酥