

普台國民小學105年03月21日至105年03月27日菜單

日期	3月21日		3月22日		3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27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	廣東粥	1碗				
	全麥饅頭	1個	芝麻包	1顆	刈包	1個	醃蕪菁片	30g	奶香饅頭	1顆				
	蜜汁豆腐	50g	醬燒黑豆干	40g	梅干豆腸	35g	紅燒麵筋	10g	茶葉蛋 茶葉滷豆G	1個 50g				
	炒寬粉	50g	滷海帶捲	30g	芝麻粉	1匙	豆棗	1匙	油條	1匙				
	干燒馬鈴薯	50g	素鬆	1匙	絲瓜拌麵線	50g	炒冬粉	50g	涼拌黃瓜	35g				
	芝麻青江菜	50g	炒高麗菜	50g	炒四季豆	30g	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	豆腐炒麵	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	涼拌青木瓜	30g	香菇炒黃瓜	70g	家鄉滷味	60g	魚香茄子	50g				
	杞香高麗菜	70g	蘿蔔滷	50g	炒青江菜	50g	炒a菜	50g	薑絲地瓜葉	40g				
	紅豆紫米湯	1碗	炒鵝白菜	50g	玉米濃湯	1碗	四神湯	1碗	青木瓜燉湯	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	水果	一份				
	元宵													
點心	綠豆湯	一碗	麵包	一個	鮮奶	一盒	麵包	一個						
晚餐	麻醬麵	1-2碗	白米飯	1碗	蕃茄菠菜炒飯	1碗	糙米飯	1碗					蔬菜炒麵	1-2碗
	紅燒炸蛋 滷豆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					醬燒凍豆腐	50g
	炒雙色花椰菜	70g	紅麴麵腸	35g	椰漿蔬菜煲	60g	炒蒲瓜	50g					哈姆燒蘿蔔	50g
	四彩香絲	55g	素炒什錦	60g	炒小芥菜	50g	海帶芽拌油皮	50g					鮑菇青江菜	60g
	味噌海芽湯	1碗	炒油菜	50g	紫菜湯	1碗	炒油菜	50g					白菜素羹湯	1碗
			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				水果	一份	
蛋白質	74		76		72		72		42				32	
脂肪	50		52		50		48		25				20	
醣類	304		299		304		304		210				104	
熱量	1962		1968		1954		1936		1233				724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
3/21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	3/23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
	芝麻青江菜	青江菜、白芝麻		絲瓜拌麵線	白麵線8斤、絲瓜13公斤、紅蘿蔔2公斤
3/21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	3/23午	豆腐炒麵	細麵、豆腐、紅蘿蔔小丁、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、蒟蒻
	紅豆紫米湯	紅豆、紫米、白木耳		炒青江菜	青江菜、薑絲
3/21晚	麻醬麵	細麵、小黃瓜、紅蘿蔔絲、麻醬		玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿
(蛋素)	紅燒炸蛋	炸蛋	3/23晚	蕃茄菠菜炒飯	米、香菇丁、薑末、素火腿丁、菠菜、紅蕃茄
(全素)	滷豆G	豆G	(蛋素)	結頭菜炒蛋	蛋、結頭菜小丁
	四彩香絲	豆乾、青椒、紅蘿蔔、豆芽菜	(全素)	結頭菜炒豆包	豆包、結頭菜
	炒雙色花椰菜	青花菜、白花菜		椰漿蔬菜煲	南瓜、高麗菜、素火腿、椰漿
	味噌海芽湯	味噌、海帶芽、芹菜		炒小芥菜	小芥菜、薑絲
3/22早	清粥	米		紫菜湯	紫菜、薑絲
	芝麻包	芝麻包(庫50顆)	3/24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		滷麵筋	麵筋泡
	素鬆	素鬆		豆棗	豆棗
	炒高麗菜	高麗菜		炒冬粉	冬粉、素燥
3/22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	3/24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、白蘿蔔
	涼拌青木瓜	青木瓜	(全素)	菜脯炒豆干	豆干、客家碎菜脯、毛豆仁、白蘿蔔、薑
	蘿蔔滷	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐		家鄉滷味	冬瓜、素肚
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		炒a菜	a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
3/22晚	白米飯	米	3/24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	頁頁豆腐、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、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

