

普台國民小學105年04月04日至105年04月10日菜單

日期	4月4日		4月5日		4月6日		4月7日		4月8日		4月9日		4月10日			
星期	一		二		三		四		五		六		日			
早餐					白粥	1碗	十寶粥	1碗	芝麻糊	1碗	鹹粥	1碗	紫米漿	1碗		
					芋頭籤饅頭	1個	糖醋醃蘿蔔	40g	高麗菜包	1個	山東白饅頭	1個	葡萄奶酥	1個		
					炒蛋	50g	紅燒麵筋	10g	豆豉豆G	40g	梅干豆腐	50g	香菇豆包	35g		
					五香豆G	50g	海苔素鬆	1匙	豆芽炒麵線	50g	素香炒米粉	50g	滷冬瓜	55g	綜合脆片	1匙
					醬炒干丁三色	50g	炒豆芽菜	50g	蜜汁黑豆干	40g	起司片	1片	涼拌小黃瓜	50g	蜜汁地瓜	35g
									炒高麗菜	50g	炒油菜	50g	豆皮炒銀芽	50g	炒大陸妹	50g
午餐					紅燒湯水餃皮	1.5碗	咖哩燴全糙米飯	1碗	青醬通心麵	1.5碗	瓜仔醬拌麵	1.5碗	紅燒燴糙米飯	1-2碗		
					酸菜麵腸	45g	醬燒油豆腐	60g	南瓜炒蛋	60g	椒鹽豆腸花椰	65g	去殼蛋	1顆		
					炸蔬菜	30g	滷結頭菜	55g	香菇豆包	50g	什錦大黃瓜	70g	醬炒豆腐	70g	高麗菜素滷	70g
					涼拌豆薯	45g	炒小芥菜	60g	醬燒白玉素肚	60g	素燥美生菜	70g	炒高麗菜	70g	炒油菜	60g
					素燥鵝白菜	60g	四神湯	1碗	羅宋湯	1碗	黑糖山粉圓	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		
點心					麵包	一個	鮮奶	一盒	優酪乳	一盒	麵包	一個	鮮奶	一盒		
晚餐			鮮蔬炒飯	1.5碗	糙米飯	1碗	菜脯炒飯	1碗	糙米飯	1碗	白飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗		
			茄汁豆腐	70g	雲南豆腐蓉	70g	冬瓜悶蛋	65g	五更昌旺	50g	豆腐炒蛋	65g	炸豆腐	80g		
			香菇蘿蔔	50g	紅蘿蔔炒豆皮	40g	五香豆腐	50g	客家風味小炒	50g	炒豆腐	70g	綜合滷味	60g	炒蒲瓜	60g
			金菇青江菜	50g	白干絲炒海帶	45g	青椒蒟蒻絲	50g	炒蒲瓜	60g	奶油白菜	70g	炒小芥菜	60g		
			紫菜湯	1碗	炒油菜	60g	炒白花菜	80g	炒鵝白菜	60g	茶油A菜	60g	蕃茄白菜湯	1碗		
					朴菜筍片湯	1碗	酸辣湯	1碗	當歸結頭湯	1碗	紫菜丸子湯	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			32		72		72		74		76		72			
脂肪			20		44		44		44		48		50			
醣類			104		304		304		304		299		308			
熱量			724		1900		1900		1908		1932		1970			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
4/5晚	鮮蔬炒飯	米、油菜、紅蘿蔔	4/6早	杏仁茶	杏仁粉、奶粉
<二>	茄汁豆腐	豆腐	<三>	芋頭籤饅頭	芋頭籤饅頭
	香菇蘿蔔	蘿蔔、香菇、玉米段	(蛋素)	炒蛋	蛋、素火腿
	金菇青江菜	青江菜、金針菇、薑絲	(全素)	五香豆G	豆G
	紫菜湯	紫菜、薑絲		海苔素鬆	海苔素鬆
				醬炒干丁三色	豆干丁、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁
				炒豆芽菜	豆芽菜
			4/6午	紅燒湯水餃皮	水餃皮、高麗菜、素若條、白蘿蔔、芹菜、香菇
				酸菜麵腸	麵腸、酸菜
				炸蔬菜	芹菜、紅蘿蔔
				涼拌豆薯	豆薯、素火腿
				素燥鵝白菜	鵝白菜、素燥
			4/6晚	糙米飯	米、糙米
				雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、香菇、素火腿、花椒粒、素若醬、薑
				紅蘿蔔炒豆皮	紅蘿蔔、豆皮
				白干絲炒海帶	海帶絲、白干絲、九層塔
				炒油菜	油菜
				朴菜筍片湯	朴菜、筍片
			4/7早	十寶粥	米、十穀米
			<四>	糖醋醃蘿蔔	白蘿蔔片
				紅燒麵筋	麵筋
				豆芽炒麵線	麵線、豆芽菜、香菇
				蜜汁黑干	黑豆干、白芝麻粒
				炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲
			4/7午	咖哩燴全糙米飯	糙米、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、素火腿
				醬燒油豆腐	油豆腐
				滷結頭菜	結頭菜、乾素若塊(5克/人)
				炒小芥菜	小芥菜
				四神湯	大白菜、凍豆腐、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、川芎、當歸
			4/7晚	菜脯炒飯	米、客家碎菜脯、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素火腿
			(蛋素)	冬瓜悶蛋	蛋、冬瓜
			(全素)	五香豆腐	豆腐
				青椒茼蒿絲	青椒、甜椒、油片
				炒白花菜	白花菜、紅蕃茄
				酸辣湯	大白菜、紅蘿蔔絲、素火腿絲、香菇、金針菇

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
4/8早	芝麻糊	米、黑芝麻	4/10早	紫米漿	米、紫米
<五>	高麗菜包	高麗菜包	<日>	葡萄奶酥	葡萄奶酥
	豆豉豆G	豆G、豆豉		香菇豆包	豆包、香菇
	素香炒米粉	新竹米粉、芹菜、素火腿、豆芽菜		綜合脆片	玉米脆片
	起司片	起司片		蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖
	炒油菜	油菜、紅蘿蔔、薑絲		炒大陸妹	大陸妹
4/8午	青醬通心麵	彎管麵、菠菜、甜紅椒、甜黃椒、素火腿、九層塔	4/10午	紅燒燴糙米飯	米、糙米、豆腐(20克/人)、白蘿蔔、紅蘿蔔、紅蕃茄、素火腿
(蛋素)	南瓜炒蛋	蛋、紅蘿蔔、南瓜	(蛋素)	去殼蛋	去殼蛋
(全素)	香菇豆包	豆包、香菇	(全素)	醬炒豆G	豆G
	醬燒白玉素肚	素肚(20克/人)、白蘿蔔		高麗菜素滷	高麗菜、香菇、油皮、素火腿
	素燥美生菜	美生菜、素燥、薑絲		炒油菜	油菜、薑絲
	羅宋湯	大白菜、紅蕃茄、素火腿		四神湯	皮絲、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、川芎、當歸
4/8晚	糙米飯	米、糙米	4/10晚	香椿炒飯	米、香椿醬、青豆仁、紅蘿蔔、玉米粒、素火腿丁
	五更昌旺	豆腸(15克/人)、酸菜、香Q糕、紅甜椒、花椒		炸豆腐	豆腐
	客家風味小炒	茼蒿、豆乾(20克/人)、芹菜、素火腿		炒蒲瓜	蒲瓜、乾素若片
	炒蒲瓜	蒲瓜、香菇		炒小芥菜	小芥菜
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		蕃茄白菜湯	大白菜、紅蕃茄、豆輪
	當歸結頭湯	結頭菜、油皮、枸杞			
4/9早	鹹粥	米、高麗菜、香菇、素火腿			
<六>	山東白饅頭	山東白饅頭			
	梅干豆腐	豆腐、梅干菜			
	滷冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔			
	涼拌小黃瓜	小黃瓜、海帶絲			
	豆皮炒銀芽	豆芽菜、豆皮			
4/9午	瓜仔醬拌麵	麵條、紅蘿蔔、乾素爾粒、素瓜子若、花瓜			
	椒鹽豆腸花椰	豆腸(30克/人)、花椰菜、椒鹽粉			
	什錦大黃瓜	大黃瓜、素蔘、薑			
	炒高麗菜	高麗菜、薑絲			
	黑糖山粉圓	山粉圓、黑糖			
4/9晚	白飯	米			
(蛋素)	豆腐炒蛋	豆腐、蛋			
(全素)	炒豆腐	豆腐			
	綜合滷味	海帶結、白蘿蔔、黑豆干(15克/人)、紅蘿蔔、薑片			
	奶油白菜	大白菜、素火腿、甜紅椒、甜黃椒、生鮮菇、薑絲			
	茶油A菜	A菜、茶油			
	紫菜丸子湯	紫葉、丸子			