

# 普台國民中小學105年04月11日至105年04月17日菜單

日期	4月11日		4月12日		4月13日		4月14日		4月15日		4月16日		4月17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				
	芝麻包	1個	芋頭饅頭	1個	全麥饅頭	1個	布丁	1匙	白麥吐司	2片				
	醬燒素肚	30g	滷豆包	40g	薑燒豆腐	50g	醬燒豆乾	50g	炒全蛋	50g	五香豆G	60g		
	炒冬粉	50g	海帶芽炒豆皮	50g	醬炒蘿蔔糕	50g	螞蟻上樹	50g	草莓果醬	1匙				
	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				
	炒高麗菜	50g	炒豆芽菜	45g	炒大陸妹	50g	炒雙色花椰菜	70g	蕃茄美生菜	20g				
午餐	白飯	1碗	全糙米飯	1碗	素洋若炒麵	1.5碗	糙米飯	1碗	麵線糊	1.5碗				
	香滷豆腐 (不炸)	80g	結頭菜炒蛋	60g	照燒炸蛋	1顆	醬燒油豆腐	60g	芝麻豆干	60g				
	奶油白菜	70g	香椿素燥	30g	銀芽炒干絲	50g	什錦素滷(冬瓜)	70g	油悶黃豆芽	55g				
	海苔烤雙瓜	60g	鮮炸彩椒	50g	素燥小芥菜	60g	當歸清蒸高麗菜	70g	三杯海帶	40g				
	炒芥藍菜	40g	炒鵝白菜	55g	洋菇清湯	1碗	炒青江菜	60g	炒油菜	60g				
	紫菜如意丸湯	1碗	綠豆湯	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	冬瓜茶	一杯	麵包	一個	麵包	一個	鮮奶	一盒						
晚餐	茄汁義大利麵	1.5碗	火腿炒飯	1.5碗	白飯	1碗	鳳梨素鬆炒飯	1.5碗					翡翠炒飯	1.5碗
	五寶炒蛋	60g	蜜汁豆干	60g	八角滷豆G	60g	鐵板炒蛋	70g					紅顏炒蛋	60g
	燒麵腸	50g					鐵板炒豆腐	70g					炒豆G	50g
	燒扁蒲	60g	蕃茄牛若煲	60g	炒甜不辣	60g	炒蒲瓜	60g					若片燴黃瓜	60g
	清炒A菜	60g	炒油菜	60g	滷白菜	70g	炒大陸妹	60g					炒油菜	60g
	冬菜芋頭湯	1碗	藥膳湯	1碗	炒青江菜	60g	日式烏龍湯	1碗					蘿蔔素酥湯	1碗
				紫菜薑絲湯	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	70		70		72		70		50				32	
脂肪	41		41		42		41		34				20	
醣類	299		299		301		299		202				104	
熱量	1845		1845		1870		1845		1314				724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
4/11早	米漿	米	4/12晚	火腿炒飯	米、火腿、紅蘿蔔、青江菜
<一>	芝麻包	芝麻包		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、乾素若粒(1.5克/人)		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			
4/11午	白米飯	米			
	香滷豆腐	豆腐、薑(不要炸)			
	奶油白菜	大白菜、三色豆、奶油	4/13早	芝麻糊	黑芝麻粒、米
	海苔烤雙瓜	南瓜片、馬鈴薯、海苔粉、椒鹽粉	<三>	全麥饅頭	全麥饅頭
	炒芥藍菜	芥藍菜、素燥、薑絲		薑燒豆腐	豆腐、薑
	紫菜如意丸湯	紫菜、如意丸、薑絲		起司片	起司片
4/11晚	茄汁義大利麵	細麵、三色豆、素火腿		醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、客家碎菜脯、豆芽菜、紅蘿蔔絲
(全蛋)	五寶炒蛋	蛋、紅椒、毛豆仁、香菇、白蘿蔔		炒大陸妹	大陸妹、薑
(全素)	燒麵腸	麵腸、照燒醬	4/13午	素洋若炒麵	細麵、素洋若、芥蘭菜、紅蘿蔔
	燒扁蒲	扁蒲	(蛋素)	照燒炸蛋	蛋
	清炒A菜	A菜、薑絲	(全素)	塔香豆包	豆包、香菇、九層塔
	冬菜芋頭湯	芋頭、高麗菜、油皮、香菇、冬菜		銀芽炒干絲	豆芽菜、白干絲(15克/人)、木耳、紅椒
4/12早	鹹粥	米、高麗菜、香菇、玉米粒		素燥小芥菜	小芥菜、素燥
<二>	芋頭饅頭	芋頭饅頭		洋菇清湯	洋菇、馬鈴薯、芹菜、鮑魚菇、枸杞
	滷豆包	豆包	4/13晚	白飯	米
	海帶芽炒豆皮	豆皮、海帶芽		八角滷豆G	豆G、八角
	素鬆	海苔素鬆		炒甜不辣	甜不辣、紅椒、豆干(15克/人)、筍片
	炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔絲		滷白菜	大白菜、油皮、素丸子、紅蘿蔔
4/12午	全糙米飯	糙米		炒青江菜	青江菜、薑絲
(蛋素)	結頭菜炒蛋	蛋、結頭菜絲		紫菜薑絲湯	紫菜、薑絲
(全素)	結頭菜悶油豆腐	油豆腐(2K)、結頭菜			
	香椿素燥	乾素若粒、紅蘿蔔小丁、素火腿			
	鮮炸彩椒	紅椒、青椒、黃椒、白花菜			
	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲			
	綠豆湯	綠豆、濕小粉圓			

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
4/14早	十寶粥	米、十穀米	4/15早	鮮奶茶	紅茶包、奶粉
<四>	布丁	布丁	<五>	白麥吐司	白麥土司
	醬燒豆乾	豆乾	(蛋素)	炒全蛋	蛋
	螞蟻上樹	豆芽菜、寬粉、紅蘿蔔、素火腿、木耳	(全素)	五香豆G	豆G
	豆棗	豆棗		草莓果醬	草莓果醬
	炒雙色花椰菜	青花菜、白花菜、薑絲		蒸葡萄馬鈴薯泥	馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜、葡萄乾
4/14午	糙米飯	米、糙米		蕃茄美生菜	美生菜、紅蕃茄(沙拉)
	醬燒油豆腐	油豆腐	4/15午	麵線糊	紅麵線、香菇、大白菜、素火腿、紅蘿蔔絲
	什錦素滷(冬瓜)	冬瓜、素肚(10g/人)、薑		芝麻豆干	豆干、醬汁、白芝麻
	當歸清蒸高麗菜	高麗菜、油皮、香菇、枸杞、當歸、紅棗		油悶黃豆芽	黃豆芽、麵筋泡、薑絲
	炒青江菜	炒青江菜		三杯海帶	海帶、玉米段、九層塔
	四神湯	皮絲、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、川芎、當歸		炒油菜	油菜、薑絲
			4/17晚	翡翠炒飯	米、青江菜、玉米粒、香菇
			<日>	紅燒凍豆腐	凍豆腐
				若片燴黃瓜	大黃瓜、木耳、乾素若片
4/14晚	鳳梨素鬆炒飯	米、素鬆、鳳梨、素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁		炒油菜	油菜、薑絲
(蛋素)	鐵板炒蛋	蛋、豆芽菜、紅椒		蘿蔔素酥湯	白蘿蔔、豆皮
(全素)	鐵板炒豆腐	豆腐、豆芽菜、紅椒			
	炒蒲瓜	蒲瓜			
	炒大陸妹	大陸妹、薑絲			
	日式烏龍湯	油皮、海帶芽、白蘿蔔、味噌、芹菜			