

普台國民小學105年04月25日至105年05月01日菜單

日期	4月25日		4月26日		4月27日		4月28日		4月29日		4月30日		5月1日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	白粥	1碗	鹹粥	1碗	芝麻糊	1碗	十寶粥	1碗	紫米豆漿	1碗				
	芋頭籤饅頭	1個	奶香饅頭	1個	綠豆包	1個	冬瓜茶凍	1匙	山東白饅頭	1個				
	炒蛋	50g	蒸嫩豆腐	50g	豆豉豆G	40g	紅燒麵筋	12g	蒸豆包	30g				
	五香豆G	50g												
	海苔素鬆	1匙	滷冬瓜素塊	50g	芋香炒米粉	50g	烤雙薯片	50g	地方炒麵	50g				
	醬炒干丁三色	45g	牛蒡絲	20g	起司片	1片	蜜汁黑豆干	50g	涼拌紫菜	50g				
	炒豆芽菜	45g	炒高麗菜	50g	炒油菜	50g	泰式涼拌銀芽	50g	四季豆拌豆干	35g				
午餐	紅燒湯烏龍麵	1.5碗	咖哩燴全糙米飯	1碗	瓜子醬拌麵	1.5碗	白飯	1碗	紅燒燴糙米飯	1-2碗				
	酸菜麵腸	40g	豆薯悶蛋	50g	南瓜炒蛋	55g	椒鹽豆腸花椰	65g	去殼蛋	1顆				
			五香豆包	50g	香菇豆包	50g			醬炒豆腐	70g				
	椒鹽毛豆莢	40g	西洋炒豆干	45g	醬燒白玉素肚	60g	什錦大黃瓜	70g	白菜素滷	70g				
	涼拌豆薯	45g	炒空心菜	60g	炒美生菜	70g	綜合滷味	60g	炒油菜	60g				
	素燥鵝白菜	60g	蘿蔔味噌湯	1碗	羅宋湯	1碗	炒高麗菜	70g	四神湯	1碗				
						黑糖山粉圓	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	白米飯	1碗	菜脯炒飯	1碗	糙米飯	1碗	青醬義大利麵	1.5碗					香椿炒飯	1.5碗
	鐵板豆腐	70g	醬燒油豆腐	60g	五更昌旺	50g	豆腐炒蛋	65g					滷凍豆腐	80g
			炒豆腐	70g										
	紅蘿蔔炒豆皮	35g	青椒炒素蔘	50g	客家風味小炒	50g	奶油白菜	70g					香菇炒蒲瓜	60g
	白干絲炒海帶	40g	炒白花菜	80g	炒蒲瓜	60g	茶油A菜	60g					炒油菜	60g
	炒青江菜	60g	酸辣湯	1碗	炒鵝白菜	60g	海帶芽湯	1碗					蕃茄白菜湯	1碗
				當歸冬瓜湯	1碗									
水果	水果	一份	水果	一份	水果	一份	水果	一份					水果	一份
蛋白質	72		72		74		76		50				32	
脂肪	44		44		44		48		34				20	
醣類	304		304		304		299		202				104	
熱量	1900		1900		1908		1932		1314				724	

日期	菜名	內容	日期	菜名	內容
4/25早	白粥	米	4/27早	芝麻糊	米、黑芝麻
<一>	芋頭籤饅頭	芋頭籤饅頭	<三>	綠豆包	綠豆包
(蛋素)	炒蛋	蛋、素火腿		豆豉豆G	豆G、豆豉
(全素)	五香豆G	豆G		芋香炒米粉	新竹米粉、芹菜、芋頭、高麗菜
	海苔素鬆	海苔素鬆		起司片	起司片
	醬炒干丁三色	豆干丁(10克/人)、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁		炒油菜	油菜、紅蘿蔔、薑絲
	炒豆芽菜	豆芽菜	4/27午	瓜仔醬拌麵	麵條、紅蘿蔔、乾素若粒(5克/人)、素瓜子若、花瓜
4/25午	紅燒湯烏龍麵	烏龍麵、高麗菜、素若條、白蘿蔔、芹菜、香菇	(蛋素)	南瓜炒蛋	蛋、紅蘿蔔、南瓜
	酸菜麵腸	麵腸、酸菜	(全素)	香菇豆包	豆包、香菇
	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽粉		醬燒白玉素肚	素肚(20克/人)、白蘿蔔
	涼拌豆薯	豆薯		炒美生菜	美生菜、薑絲
	素燥鵝白菜	鵝白菜、素燥		羅宋湯	大白菜、紅蕃茄、馬鈴薯
4/25晚	白米飯	米	4/27晚	糙米飯	米、糙米
	鐵板豆腐	豆腐、香菇、玉米筍、金針菇		五更昌旺	豆腸(15克/人)、酸菜、嫩豆腐、紅甜椒、花椒
	紅蘿蔔炒豆皮	紅蘿蔔、豆皮		客家風味小炒	茼蒿、豆乾(20克/人)、小黃瓜、素火腿
	白干絲炒海帶	海帶絲、白干絲、九層塔		炒蒲瓜	蒲瓜
	炒青江菜	青江菜		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	朴菜筍片湯	朴菜、筍片		當歸冬瓜湯	冬瓜、油皮、枸杞
4/26早	鹹粥	米、高麗菜、香菇、素火腿	4/28早	十寶粥	米、十穀米
<二>	奶香饅頭	奶香饅頭	<四>	冬瓜茶凍	冬瓜茶凍
	蒸嫩豆腐	嫩豆腐		紅燒麵筋	麵筋
	滷冬瓜	冬瓜、乾素若塊(2克/人)		烤雙薯片	地瓜片、馬鈴薯片
	牛蒡絲	牛蒡絲		蜜汁黑干	黑豆干、白芝麻粒
	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲		泰式涼拌銀芽	豆芽菜、小黃瓜、自製泰式醬
4/26午	咖哩燴全糙米飯	糙米、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、乾素若塊	4/28午	白飯	米
(蛋素)	豆薯悶蛋	蛋、豆薯		椒鹽豆腸花椰	豆腸(30克/人)、花椰菜、椒鹽粉
(全素)	五香豆腐	豆腐		什錦大黃瓜	大黃瓜、火鍋餘板、薑
	西芹炒豆干	西洋芹、豆干(10克/人)、甜椒		綜合滷味	海帶結、白蘿蔔、黑豆干(15克/人)、紅蘿蔔、薑片
	炒空心菜	空心菜		炒高麗菜	高麗菜、薑絲
	蘿蔔味噌湯	白蘿蔔、香菇、細味噌		黑糖山粉圓	山粉圓、黑糖
4/26晚	菜脯炒飯	米、客家碎菜脯、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素火腿			
	醬燒油豆腐	油豆腐			
	青椒炒素蔘	青椒、黃豆芽、素蔘、甜椒			
	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
4/28晚	青醬義大利麵	細麵、青江菜、紅蘿蔔、素火腿、九層塔	4/29午	紅燒燴糙米飯	米、糙米、豆腐(20克/人)、白蘿蔔、紅蘿蔔、紅番茄、素火腿
(蛋素)	豆腐炒蛋	豆腐、蛋	(蛋素)	去殼蛋	去殼蛋
(全素)	炒豆腐	豆腐	(全素)	醬炒豆G	豆G
	奶油白菜	大白菜、素火腿、甜紅椒、甜黃椒、生鮮菇、薑		白菜素滷	大白菜、香菇、油皮、素火腿
	茶油A菜	A菜、茶油		炒油菜	油菜、薑絲
	海帶芽湯	海帶芽		四神湯	皮絲、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、川芎、當歸
			5/1晚	香椿炒飯	米、香椿醬、青豆仁、紅蘿蔔、玉米粒、素火腿丁
			<日>	滷凍豆腐	凍豆腐
4/29早	紫米豆漿	米、紫米、豆漿		香菇炒蒲瓜	蒲瓜、香菇
<五>	山東白饅頭	山東白饅頭		炒油菜	油菜
	蒸豆包	豆包		蕃茄白菜湯	大白菜、紅蕃茄、豆輪
	地瓜炒麵	細麵、豆芽菜、紅蘿蔔			
	涼拌紫菜	紫菜、白芝麻粒			
	四季豆拌豆干	四季豆、豆干(炸, 10克/人)、椒鹽粉			