

普台國民小學112年03月27日至112年04月02日菜單

| 日期 | 3月27日 | | 3月28日 | | 3月29日 | | 3月30日 | | 3月31日 | | 4月1日 | | 4月2日 | |
|---------------|----------|------|-----------|------|----------|------|----------|------|--------|------|------|------|------|------|
| 星期 | 星期一 | | 星期二 | | 星期三 | | 星期四 | | 星期五 | | 星期六 | | 星期日 | |
| 早餐 | 清粥 | 1碗 | 薄片吐司 | 1份 | 高麗菜包 | 1份 | 餐包(蛋素) | 1份 | 燒餅 | 1份 | | | | |
| | 醬油炒蛋(蛋素) | 50g | 奶香腐皮 | 40g | 筍香干片 | 55g | 豆沙包(全素) | 1份 | 咖哩干絲 | 50g | | | | |
| | 醬爆干片(全素) | 55g | 彩繪季豆 | 45g | 時蔬冬粉 | 55g | 茶香干丁 | 55g | 薑絲雲耳 | 50g | | | | |
| | 枸杞大瓜 | 50g | 草莓果醬 | 8g | 福山萵苣 | 50g | 洋芋溫沙拉 | 55g | 小瓜翠常 | 55g | | | | |
| | 黑糖小饅頭 | 1份 | 高麗菜 | 50g | 米漿 | 1碗 | 玉米脆片 | 8g | 福山萵苣 | 50g | | | | |
| | 青江菜 | 50g | 阿華田 | 1碗 | | | 花椰菜 | 50g | 奶茶 | 1碗 | | | | |
| | 素若鬆 | 10g | | | | | 香醇牛奶 | 1碗 | | | | | | |
| 午餐 | 地瓜飯 | 1碗 | 古早味米粉 | 1.5碗 | 麥片飯 | 1碗 | 香Q米飯 | 1碗 | 芋香炒飯 | 1.5碗 | | | | |
| | 麻油烤麩 | 50g | 海苔蒸蛋(蛋素) | 50g | 菜脯炒蛋(蛋素) | 55g | 蘑菇醬燒豆輪 | 50g | 南瓜豆腐 | 55g | | | | |
| | 小瓜油片 | 55g | 素鬆蒸豆腐(全素) | 55g | 菜脯干丁(全素) | 55g | 炸雙粿 | 55g | 塔香海根 | 50g | | | | |
| | 豆薯三絲 | 50g | 蘿蔔滷味 | 55g | 蒙古鮮蔬 | 50g | 豆皮白菜 | 50g | 高麗菜 | 50g | | | | |
| | 高麗菜 | 50g | 鵝白菜 | 50g | 金茸冬瓜 | 50g | 青江菜 | 50g | 薑絲海芽湯 | 1碗 | | | | |
| | 冬瓜西米露 | 1碗 | 筍片皮絲湯 | 1碗 | 油菜 | 50g | 大瓜丸片湯 | 1碗 | | | | | | |
| | | | | | 珍珠奶茶 | 1碗 | | | | | | | | |
| 水果 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 | | | | |
| 點心 | 檸檬愛玉 | 一份 | 麵包 | 一份 | 麵包 | 一份 | 光泉鮮乳 | 一份 | | | | | | |
| 晚餐 | 糙米飯 | 1碗 | 小米飯 | 1碗 | 夏威夷炒飯 | 1.5碗 | 茄汁若醬麵 | 1.5碗 | | | | | | |
| | 時蔬豆常 | 55g | 蠔油黑干 | 55g | 日式壽喜燒 | 55g | 沙茶燒蛋(蛋素) | 1份 | | | | | | |
| | 西芹甜不辣 | 55g | 腐皮高麗菜 | 50g | 咖哩花菜 | 55g | 沙茶麵常(全素) | 50g | | | | | | |
| | 油燜筍片 | 55g | 蜜汁腰果地瓜 | 55g | 青江菜 | 50g | 芝麻球雙拼 | 1份 | | | | | | |
| | 福山萵苣 | 50g | 花椰菜 | 50g | 蘿蔔玉米湯 | 1碗 | 鵝白菜 | 50g | | | | | | |
| | 沙茶白菜湯 | 1碗 | 味噌豆腐湯 | 1碗 | | | 玉米濃湯 | 1碗 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 | | | | | | |
| 營養成份分析 | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 73 | g | 53.6 | g | 56.4 | g | 60.8 | g | 30.9 | g | | g | | g |
| 脂肪 | 53.3 | g | 51.6 | g | 46.3 | g | 53.8 | g | 41.5 | g | | g | | g |
| 醣類 | 309.9 | g | 193 | g | 264.8 | g | 270.8 | g | 163.2 | g | | g | | g |
| 熱量 | 2009.7 | Kcal | 1450.8 | Kcal | 1701.6 | Kcal | 1811.3 | Kcal | 1149.3 | Kcal | | Kcal | | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|----|-----------|-------------------|------|----|----------|-------------------------|
| (一) | 早餐 | 清粥 | 白米 | (三) | 早餐 | 高麗菜包 | 高麗菜包 |
| 3/27 | 蛋素 | 醬油炒蛋(蛋素) | 蛋、四季豆、紅蘿蔔 | 3/29 | | 筒香干片 | 豆干、竹筍、紅蘿蔔 |
| | 全素 | 醬爆干片(全素) | 豆干、四季豆、紅蘿蔔 | | | 時蔬冬粉 | 豆芽菜、冬粉、皮絲、木耳 |
| | | 枸杞大瓜 | 大黃瓜、玉米筍、木耳、薑、枸杞 | | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 |
| | | 黑糖小饅頭 | 黑糖小饅頭 | | | 米漿 | 白米、焦花生 |
| | | 青江菜 | 青江菜、薑 | | | | |
| | | 素若鬆 | 素若鬆 | | | | |
| | 午餐 | 地瓜飯 | 白米、地瓜 | | 午餐 | 麥片飯 | 白米、麥片 |
| | | 麻油烤麩 | 烤麩、冬瓜、薑、麻油 | | 蛋素 | 菜脯炒蛋(蛋素) | 蛋、菜脯、紅蘿蔔 |
| | | 小瓜油片 | 小黃瓜、油片、木耳 | | 全素 | 菜脯干丁(全素) | 豆干、菜脯、紅蘿蔔 |
| | | 豆薯三絲 | 豆薯、金針菇、蒟蒻蟹若絲、木耳、薑 | | | 蒙古鮮蔬 | 高麗菜、豆G、甜椒、木耳、素沙茶醬 |
| | | 高麗菜 | 高麗菜、薑 | | | 金耳冬瓜 | 冬瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑 |
| | | 冬瓜西米露 | 西谷米、冬瓜糖 | | | 油菜 | 油菜、薑 |
| | | | | | | 珍珠奶茶 | 珍珠、紅茶包、奶粉、二砂 |
| | 晚餐 | 糙米飯 | 白米、糙米 | | 晚餐 | 夏威夷炒飯 | 白米、玉米粒、鳳梨、素蝦仁、素火腿、青豆仁 |
| | | 時蔬豆常 | 豆常、青椒、美白菇 | | | 日式壽喜燒 | 凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、紅蘿蔔、木耳、薑 |
| | | 西洋芹不辣 | 西洋芹、素甜不辣、紅蘿蔔、木耳 | | | 咖哩花菜 | 花椰菜、杏鮑菇、素咖哩粉 |
| | | 油燜筍片 | 竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑、豆瓣醬 | | | 青江菜 | 青江菜、薑 |
| | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 | | | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔、玉米 |
| | | 沙茶白菜湯 | 大白菜、紅蘿蔔、木耳、薑、素沙茶醬 | | | | |
| (二) | 早餐 | 薄片吐司 | 白吐司 | (四) | 早餐 | 餐包(蛋素) | 餐包 |
| 3/28 | | 奶香腐皮 | 豆薯、豆皮、紅蘿蔔、奶油 | 3/30 | | 豆沙包(全素) | 豆沙包 |
| | | 彩繪季豆 | 四季豆、袖珍菇、玉米粒、薑 | | | 茶香干丁 | 豆干、杏鮑菇、紅茶包 |
| | | 草莓果醬 | 草莓果醬 | | | 洋芋溫沙拉 | 馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬 |
| | | 高麗菜 | 高麗菜、薑 | | | 玉米脆片 | 玉米脆片 |
| | | 阿華田 | 阿華田、奶粉、二砂 | | | 花椰菜 | 花椰菜、薑 |
| | | | | | | 香醇牛奶 | 奶粉 |
| | 午餐 | 古早味米粉 | 米粉、豆干、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇 | | 午餐 | 香Q米飯 | 白米 |
| | 蛋素 | 海苔蒸蛋(蛋素) | 蛋、金針菇、海苔 | | | 蘑菇醬燒豆輪 | 豆輪、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、薑 |
| | 全素 | 素鬆蒸豆腐(全素) | 豆腐、素若鬆 | | | 炸雙標 | 素蘿蔔糕、素芋頭糕 |
| | | 蘿蔔滷味 | 白蘿蔔、紫米糕、豆干、薑 | | | 豆皮白菜 | 大白菜、角螺、香菇、薑 |
| | | 鵝白菜 | 蚵白菜、薑 | | | 青江菜 | 青江菜、薑 |
| | | 筍片皮絲湯 | 竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑 | | | 大瓜丸片湯 | 大黃瓜、素貢丸 |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | 小米飯 | 白米、小米 | | 晚餐 | 茄汁若醬麵 | 白油麵、玉米粒、豆干、青豆仁、素若碎、番茄醬 |
| | | 蠔油黑干 | 豆干 | | 蛋素 | 沙茶燒蛋(蛋素) | 蛋、高麗菜、紅蘿蔔、素沙茶醬 |
| | | 腐皮高麗菜 | 高麗菜、紅蘿蔔、豆皮、薑 | | 全素 | 沙茶麵常(全素) | 麵常、高麗菜、紅蘿蔔、素沙茶醬 |
| | | 蜜汁腰果地瓜 | 地瓜、芋頭、芝麻 | | | 芝麻球雙拼 | 芝麻球、馬鈴薯薯條 |
| | | 花椰菜 | 花椰菜、薑 | | | 鵝白菜 | 蚵白菜、薑 |
| | | 味噌豆腐湯 | 豆腐、金針菇、味噌 | | | 玉米濃湯 | 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯、奶粉、奶油 |

