

普台國民中小學105年06月06日至105年06月12日菜單

| 日期 | 6月6日 | | 6月7日 | | 6月8日 | | 6月9日 | | 6月10日 | | 6月11日 | | 6月12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 | 紅茶豆漿 | 1碗 | 絲瓜鹹粥 | 1碗 |
| | 綠豆包 | 1個 | 芋頭饅頭 | 1個 | 全麥饅頭 | 1個 | 烏梅綠茶凍 | 1匙 | 白麥吐司 | 2片 | 白山東饅頭 | 1個 | 山東黑糖饅頭 | 1個 |
| | 醬燒素肚 | 30g | 滷豆包 | 30g | 薑燒豆腐 | 50g | 蜜汁豆干 | 50g | 炒全蛋 五香豆G | 50g 60g | 地瓜x豆腐 | 60g | 豆豉豆G | 35g |
| | 炒米苔目 | 50g | 海帶芽炒豆皮 | 50g | 醬炒蘿蔔糕 | 55g | 螞蟻上樹 | 50g | 奶酥醬 | 1匙 | 若骨茶麵線 | 50g | 油條 | 1匙 |
| | 蜜汁地瓜 | 30g | 素鬆 | 1匙 | 起司片 | 1片 | 豆漿 | 1匙 | 蒸葡萄馬鈴薯 | 40g | 醬烤麵腸 | 30g | 炒朴菜 | 10g |
| | 炒高麗菜 | 47g | 炒豆芽菜 | 45g | 炒大陸妹 | 50g | 炒雙色花椰菜 | 70g | 蕃茄美生菜 | 22g | 炒芥蘭菜 | 35g | 炒豆芽菜 | 45g |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 午餐 | 白飯 | 1碗 | 全糙米飯 | 1碗 | 素洋若炒麵 | 1.5碗 | 素粽 | 1顆 | 麵線糊 | 1.5碗 | 糙米飯 | 1個 | 蘑菇鐵板麵 | 1.5碗 |
| | 香滷豆腐 (不炸) | 80g | 地瓜炒蛋 地瓜悶油豆腐 | 60g 60g | 照燒炸蛋 塔香豆包 | 1顆 60g | 醬燒油豆腐 | 60g | 芝麻豆干 | 60g | 海帶芽炒蛋 海帶芽蒸豆腐 | 50g 80g | 醬燒素肚 | 35g |
| | 奶油白菜 | 70g | 香椿素燥 | 30g | 銀芽炒干絲 | 50g | 麻油麵線 | 0.5-1碗 | 油悶黃豆芽 | 50g | 茄汁烤麩 | 20g | 海苔總匯炸物 | 65g |
| | 海苔烤雙瓜 | 55g | 鮮炸彩椒 | 50g | 炒空心菜 | 35g | 什錦素滷(冬瓜) | 70g | 三杯海帶 | 40g | 紅顏悶白玉 | 60g | 炒青江菜 | 60g |
| | 炒長菜豆 | 35g | 炒鵝白菜 | 60g | 洋菇清湯 | 1碗 | 當歸清蒸高麗菜 | 70g | 素燥地瓜葉 | 50g | 炒空心菜 | 35g | 四神湯 | 1碗 |
| | 紫菜如意丸湯 | 1碗 | 白木耳甜湯 | 1碗 | | | 炒青江菜 | 60g | | | 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 | 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 | 優酪乳 | 一盒 | 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 | 紫米飯 | 1碗 | 泰式鳳梨炒飯 | 1.5碗 | 白飯 | 1碗 | 翡翠炒飯 | 1.5碗 | 白飯 | 1碗 |
| | 五寶炒蛋 燒豆G | 55g 50g | 醬燒豆干 | 60g | 八角滷豆G | 60g | 鐵板炒蛋 鐵板炒豆腐 | 70g 70g | 梅干三層若 | 80g | 芝麻黑豆干 | 60g | 胡蘿蔔炒蛋 紅燒凍豆腐 | 50g 80g |
| | 燒扁蒲 | 60g | 蕃茄牛若煲 | 60g | 炒甜不辣 | 60g | 炒蒲瓜 | 60g | 彩椒西洋芹 | 45g | 三杯海帶絲 | 50g | 客家小炒 | 45g |
| | 清炒A菜 | 60g | 炒油菜 | 60g | 滷白菜 | 70g | 炒大陸妹 | 60g | 若片燴黃瓜 | 60g | 茶油油菜 | 60g | 奶油燉鮮蔬 | 55g |
| | 冬菜芋頭湯 | 1碗 | 藥膳湯 | 1碗 | 炒青江菜 | 60g | 日式烏龍湯 | 1碗 | 炒菜豆 | 35g | 沙茶豆腐羹 | 1碗 | 薑絲高麗菜 | 70g |
| | | | | | 紫菜薑絲湯 | 1碗 | | | 蘿蔔素酥湯 | 1碗 | | | 白菜蔬菜湯 | 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 | 水果 | 一份 |
| 蛋白質 | 70 | | 70 | | 72 | | 70 | | 74 | | 76 | | 72 | |
| 脂肪 | 41 | | 41 | | 42 | | 41 | | 44 | | 48 | | 50 | |
| 醣類 | 299 | | 299 | | 301 | | 299 | | 304 | | 299 | | 308 | |
| 熱量 | 1845 | | 1845 | | 1870 | | 1845 | | 1908 | | 1932 | | 1970 | |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|------|--------|-----------------|------|----------|----------------------|
| 6/6早 | 米漿 | 米 | 6/7晚 | 火腿炒飯 | 米、火腿、紅蘿蔔、青江菜 |
| <一> | 綠豆包 | 綠豆包 | | 醬燒豆干 | 豆干 |
| | 醬燒素肚 | 素肚 | | 蕃茄牛若煲 | 蕃茄、燉牛肉、茄子、南瓜、蘿蔔 |
| | 炒米苔目 | 米苔目、絲瓜、乾素若片 | | 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 | 6/8早 | 芝麻糊 | 黑芝麻粒、米 |
| 6/6午 | 白米飯 | 米 | <三> | 全麥饅頭 | 全麥饅頭 |
| | 香滷豆腐 | 豆腐、薑(不要炸) | | 薑燒豆腐 | 豆腐、薑 |
| | 奶油白菜 | 大白菜、三色豆、奶油 | | 起司片 | 起司片 |
| | 海苔烤雙瓜 | 南瓜片、馬鈴薯、海苔粉、椒鹽粉 | | 醬炒蘿蔔糕 | 蘿蔔糕、客家碎菜脯、豆芽菜、紅蘿蔔絲 |
| | 炒長菜豆 | 菜豆 | | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑 |
| | 紫菜如意丸湯 | 紫菜、如意丸、薑絲 | 6/8午 | 素洋若炒麵 | 細麵、素洋若、芥蘭菜、紅蘿蔔 |
| 6/6晚 | 茄汁義大利麵 | 細麵、三色豆、素火腿 | (蛋素) | 照燒炸蛋 | 蛋 |
| (全蛋) | 五寶炒蛋 | 蛋、紅椒、毛豆仁、白蘿蔔 | (全素) | 塔香豆包 | 豆包、香菇、九層塔 |
| (全素) | 燒豆G | 豆G | | 銀芽炒干絲 | 豆芽菜、白干絲(15克/人)、木耳、紅椒 |
| | 燒扁蒲 | 扁蒲 | | 素燥空心菜 | 空心菜、素燥 |
| | 清炒A菜 | A菜、薑絲 | | 洋菇清湯 | 洋菇、馬鈴薯、芹菜、鮑魚菇、枸杞 |
| | 冬菜芋頭湯 | 芋頭、高麗菜、油皮、香菇、冬菜 | 6/8晚 | 紫米飯 | 米、紫米 |
| 6/7早 | 鹹粥 | 米、高麗菜、香菇、玉米粒 | | 八角滷豆G | 豆G、八角 |
| <二> | 芋頭饅頭 | 芋頭饅頭 | | 炒甜不辣 | 甜不辣、紅椒、豆干(15克/人)、筍片 |
| | 滷豆包 | 豆包 | | 滷白菜 | 大白菜、油皮、素丸子、紅蘿蔔 |
| | 海帶芽炒豆皮 | 豆皮、海帶芽 | | 炒青江菜 | 青江菜、薑絲 |
| | 素鬆 | 海苔素鬆 | | 紫菜薑絲湯 | 紫菜、薑絲 |
| | 炒豆芽菜 | 豆芽菜、紅蘿蔔絲 | 6/9早 | 十寶粥 | 米、十穀米 |
| 6/7午 | 全糙米飯 | 糙米 | <四> | 烏梅綠茶凍 | 自製烏梅綠茶凍 |
| (蛋素) | 地瓜炒蛋 | 蛋、地瓜小丁 | | 蜜汁豆干 | 豆乾 |
| (全素) | 地瓜悶油豆腐 | 油豆腐、地瓜 | | 螞蟻上樹 | 豆芽菜、寬粉、紅蘿蔔、木耳 |
| | 香椿素燥 | 乾素若粒、紅蘿蔔小丁、素火腿 | | 豆棗 | 豆棗 |
| | 鮮炸彩椒 | 紅椒、青椒、黃椒、白花菜 | | 炒雙色花椰菜 | 青花菜、白花菜、薑絲 |
| | 炒鵝白菜 | 鵝白菜、薑絲 | 6/9午 | 素粽 | 素粽 |
| | 白木耳甜湯 | 白木耳、紅棗 | | 醬燒油豆腐 | 油豆腐 |
| | | | | 麻油麵線 | 白麵線、麻油 |
| | | | | 什錦素滷(冬瓜) | 冬瓜、素肚(10g/人)、薑 |
| | | | | 當歸清蒸高麗菜 | 高麗菜、油皮、香菇、枸杞、當歸、紅棗 |
| | | | | 炒青江菜 | 炒青江菜 |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|-------|---------|---------------------|-------|--------|---------------------------|
| | | | | 四神湯 | 皮絲、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、川芎、當歸 |
| 6/9晚 | 泰式鳳梨炒飯 | 米、三色豆、鳳梨、乾素若粒 | 6/11午 | 糙米飯 | 米、糙米 |
| (蛋素) | 鐵板炒蛋 | 蛋、豆芽菜、紅椒 | (蛋素) | 海帶芽炒蛋 | 蛋、海帶芽、紅椒 |
| (全素) | 鐵板炒豆腐 | 豆腐、豆芽菜、紅椒 | (全素) | 海帶芽蒸豆腐 | 豆腐、海帶芽 |
| | 炒蒲瓜 | 蒲瓜 | | 茄汁烤麩 | 烤麩 |
| | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑絲 | | 紅顏悶白玉 | 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段 |
| | 日式烏龍湯 | 油皮、海帶芽、白蘿蔔、味噌、芹菜 | | 炒空心菜 | 空心菜、素燥 |
| 6/10早 | 鮮奶茶 | 紅茶包、奶粉 | | 綠豆薏仁湯 | 綠豆、洋薏仁 |
| <五> | 白麥吐司 | 白麥土司 | 6/11晚 | 翡翠炒飯 | 米、青江菜、玉米粒、香菇 |
| (蛋素) | 炒全蛋 | 蛋 | | 芝麻黑豆干 | 黑豆干、黑白芝麻 |
| (全素) | 五香豆G | 豆G | | 三杯海帶絲 | 海帶絲、鮮筍絲、紅蘿蔔、九層塔 |
| | 奶酥醬 | 奶酥醬 | | 茶油油菜 | 油菜、茶油 |
| | 蒸葡萄馬鈴薯泥 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜、葡萄乾 | | 沙茶豆腐羹 | 豆腐、冬瓜、大白菜 |
| | 蕃茄美生菜 | 美生菜、紅蕃茄(沙拉) | 6/12早 | 絲瓜鹹粥 | 米、絲瓜、紅蘿蔔、玉米粒 |
| 6/10午 | 麵線糊 | 紅麵線、香菇、大白菜、素火腿、紅蘿蔔絲 | <日> | 黑糖山東饅頭 | 黑糖山東饅頭 |
| | 芝麻豆干 | 豆干、醬汁、白芝麻 | | 豆豉豆G | 豆G、豆豉 |
| | 油悶黃豆芽 | 黃豆芽、麵筋泡、薑絲 | | 油條 | 油條 |
| | 三杯海帶 | 海帶、玉米段、九層塔 | | 炒朴菜 | 朴菜 |
| | 素燥地瓜葉 | 地瓜葉、素燥 | | 炒豆芽菜 | 豆芽菜 |
| 6/10晚 | 白飯 | 米 | 6/12午 | 蘑菇鐵板麵 | 粗麵、洋菇罐、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁 |
| | 梅干三層若 | 梅干菜、筍干、三層若、豆腐 | | 醬燒素肚 | 素肚 |
| | 彩椒西洋芹 | 西洋芹、紅椒、黃椒 | | 海苔總匯炸物 | 豆腐、香Q糕、白花菜、椒鹽粉、海苔粉(少量) |
| | 若片燴黃瓜 | 大黃瓜、紅蘿蔔、乾素若片 | | 炒青江菜 | 青江菜、薑絲 |
| | 炒菜豆 | 菜豆、椒鹽 | | 四神湯 | 牛蒡、凍豆腐、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、當歸、川芎 |
| | 蘿蔔素酥湯 | 白蘿蔔、豆皮 | 6/13晚 | 白飯 | 米 |
| 6/11早 | 紅茶豆漿 | 豆漿、紅茶 | (蛋素) | 紅蘿蔔炒蛋 | 蛋、胡蘿蔔、醬油 |
| <六> | 白山東饅頭 | 白山東饅頭 | (全素) | 紅燒凍豆腐 | 凍豆腐 |
| | 地瓜x豆腐 | 地瓜、高麗菜、油豆腐 | | 客家小炒 | 豆干(炸乾、長條狀)、杏鮑菇、芹菜、素火腿 |
| | 若骨茶麵線 | 白麵線、枸杞、紅棗 | | 奶油燉鮮蔬 | 馬鈴薯、小黃瓜、奶油 |
| | 醬烤麵腸 | 麵腸 | | 薑絲高麗菜 | 高麗菜、薑絲 |
| | 炒芥蘭菜 | 芥蘭菜、薑 | | 白菜蔬菜湯 | 大白菜、金針菇、黑木耳、豆皮、素火腿、芹菜 |
| | | | | | |