

普台國民小學112年06月26日至112年07月02日菜單

| 日期 | 6月26日 | | 6月27日 | | 6月28日 | | 6月29日 | | 6月30日 | | 7月1日 | | 7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 | 麻油麵線 | 1份 | 薄片吐司 | 1份 | 清粥 | 1碗 | 草莓鬆餅(蛋素) | 1份 | 沖繩黑糖捲 | 1份 | | | | |
| | 彩繪干片 | 55g | 醬油炒蛋(蛋素) | 50g | 雪菜干丁 | 55g | 豆沙包(全素) | 1份 | 醬炒干絲 | 55g | | | | |
| | 大瓜麵筋 | 50g | 醬爆豆包絲(全素) | 55g | 紅油高麗菜 | 50g | 黑胡椒豆皮 | 45g | 鮑菇刺瓜 | 50g | | | | |
| | 鵝白菜 | 50g | 白菜雙菇 | 50g | 牛奶小饅頭 | 1份 | 洋芋溫沙拉 | 55g | 油菜 | 50g | | | | |
| | 白菜鮮蔬湯 | 1碗 | 素沙拉醬 | 9g | 空心菜 | 50g | 福山萵苣 | 50g | 香醇牛奶 | 1碗 | | | | |
| | | | 油菜 | 50g | 豆漿 | 9g | 米漿 | 1碗 | | | | | | |
| | | 黑豆漿 | 1碗 | | | | | | | | | | | |
| 午餐 | 香Q米飯 | 1碗 | 沙茶若羹麵 | 1.5碗 | 小米飯 | 1碗 | 玉米炒飯 | 1.5碗 | 味噌烏龍湯麵 | 1.5碗 | | | | |
| | 筍香若燥 | 45g | 蠔油麵腸 | 55g | 麻婆粉絲蒸蛋(蛋素) | 50g | 家鄉小炒 | 55g | 鐵板蘭花干 | 55g | | | | |
| | 泡菜年糕 | 50g | 西芹素羊若 | 55g | 麻婆豆腐(全素) | 55g | 焗烤蔬菜煲 | 50g | 小瓜素黑輪 | 55g | | | | |
| | 芝麻海根 | 55g | 芋香天婦羅 | 1份 | 彩繪豆薯 | 55g | 鵝白菜 | 50g | 花枝雙拼 | 45g | | | | |
| | 福山萵苣 | 50g | 莧菜 | 50g | 牛蒡煎餅 | 1份 | 粉圓豆花 | 1碗 | 高麗菜 | 50g | | | | |
| | 綠豆QQ | 1碗 | | | 青江菜 | 50g | | | | | | | | |
| | | | | 大瓜油腐湯 | 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 | 當令水果 | 一份 | | | | |
| 點心 | 波蜜乳酸多 | 一份 | 麵包 | 一份 | 麵包 | 一份 | 光泉奶酪 | 一份 | | | | | | |
| 晚餐 | 糙米飯 | 1碗 | 香Q米飯 | 1碗 | 素三鮮燴飯 | 1.5碗 | 洋蔥仁飯 | 1碗 | | | | | | |
| | 茄汁虎皮蛋(蛋素) | 1份 | 豆豉豆腐 | 55g | 京醬黑干 | 55g | 茶香滷蛋(蛋素) | 1份 | | | | | | |
| | 茄汁油腐(全素) | 1份 | 黑胡椒芽菜 | 50g | 焗汁花菜 | 55g | 茶香干丁(全素) | 55g | | | | | | |
| | 田園玉米 | 50g | 咖哩南瓜 | 55g | 油菜 | 50g | 海芽炒金針菇 | 45g | | | | | | |
| | G薯鮮蔬 | 45g | 福山萵苣 | 50g | 鮮筍皮絲湯 | 1碗 | 油燜鮮筍 | 55g | | | | | | |
| | 空心菜 | 50g | 玉米濃湯 | 1碗 | | | 枸杞莧菜 | 50g | | | | | | |
| 薑絲冬瓜湯 | 1碗 | | | | | 蘿蔔玉米湯 | 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 | 57.9 | g | 65.8 | g | 70.1 | g | 63.7 | g | 32.8 | g | | g | | g |
| 脂肪 | 52 | g | 59.6 | g | 54.2 | g | 56.6 | g | 40.7 | g | | g | | g |
| 醣類 | 223.7 | g | 230.4 | g | 288.3 | g | 291.8 | g | 154.3 | g | | g | | g |
| 熱量 | 1594.7 | Kcal | 1720.9 | Kcal | 1922.2 | Kcal | 1932 | Kcal | 1115 | Kcal | | Kcal | | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|----|-----------|-----------------------------|------|----|-----------|-------------------------|
| (一) | 早餐 | 麻油麵線 | 白麵線、麻油 | (三) | 早餐 | 清粥 | 白米 |
| 6/26 | | 彩繪干片 | 豆干、四季豆、玉米筍、紅蘿蔔 | 6/28 | | 雪菜干丁 | 豆干、雪裡紅、薑 |
| | | 大瓜麵筋 | 大黃瓜、麵斤、香菇、薑 | | | 紅油高麗菜 | 高麗菜、素紅魷、甜椒、薑 |
| | | 鵝白菜 | 蚵白菜、薑 | | | 牛奶小饅頭 | 牛奶小饅頭 |
| | | 白菜鮮蔬湯 | 大白菜、凍豆腐、豆皮、薑 | | | 空心菜 | 空心菜、薑 |
| | | | | | | 豆漿 | 豆漿 |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | 香Q米飯 | 白米 | | 午餐 | 小米飯 | 白米、小米 |
| | | 筍香若燥 | 豆干、竹筍、皮絲、素若碎 | | 蛋素 | 麻婆粉蒸蛋(蛋素) | 蛋、冬粉、皮絲、薑、豆瓣醬 |
| | | 泡菜年糕 | 高麗菜、年糕、素食泡菜、薑 | | 全素 | 麻婆豆腐(全素) | 豆腐、素若碎、薑、豆瓣醬 |
| | | 芝麻海根 | 海帶根、豆干、甜椒、芝麻、薑 | | | 彩繪豆薯 | 豆薯、玉米粒、甜椒、青豆仁 |
| | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 | | | 牛蒡煎餅 | 牛蒡、紅蘿蔔、芝麻、麵粉 |
| | | 綠豆QQ | QQ、綠豆、二砂 | | | 青江菜 | 青江菜、薑 |
| | | | | | | 大瓜油腐湯 | 大黃瓜、油豆腐、薑 |
| | 晚餐 | 糙米飯 | 白米、糙米 | | 晚餐 | 素三鮮燴飯 | 白米、高麗菜、茼蒿蟹若絲、素火腿、素若絲、香菇 |
| | 蛋素 | 茄汁虎皮蛋(蛋素) | 水煮蛋、杏鮑菇、番茄醬 | | | 京醬黑干 | 豆干、紅蘿蔔、甜麵醬 |
| | 全素 | 茄汁油腐(全素) | 油豆腐、杏鮑菇、番茄醬 | | | 焗汁花菜 | 花椰菜、素火腿、素玉米濃湯粉、奶粉 |
| | | 田園玉米 | 玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、青豆仁 | | | 油菜 | 油菜、薑 |
| | | G薯鮮蔬 | 素G塊、四季豆、甜椒 | | | 鮮筍皮絲湯 | 竹筍、皮絲、紅蘿蔔、薑 |
| | | 空心菜 | 空心菜、薑 | | | | |
| | | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜、香菇、薑 | | | | |
| (二) | 早餐 | 薄片吐司 | 白吐司 | (四) | 早餐 | 草莓鬆餅(蛋素) | 鬆餅、草莓果醬 |
| 6/27 | 蛋素 | 醬油炒蛋(蛋素) | 蛋、四季豆、紅蘿蔔、醬油 | 6/29 | | 豆沙包(全素) | 豆沙包 |
| | 全素 | 醬爆豆包絲(全素) | 豆包、四季豆、醬油 | | | 黑胡椒豆皮 | 豆薯、豆皮、紅蘿蔔、黑胡椒 |
| | | 白菜雙菇 | 大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳 | | | 洋芋溫沙拉 | 馬鈴薯、番茄、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬 |
| | | 素沙拉醬 | 素沙拉醬 | | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 |
| | | 油菜 | 油菜、薑 | | | 米漿 | 白米、焦花生、二砂 |
| | | 黑豆漿 | 黑豆、二砂 | | | | |
| | 午餐 | 沙茶若菜麵 | 白油麵、高麗菜、素若菜、玉米粒、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬 | | 午餐 | 玉米炒飯 | 白米、玉米粒、豆干、素火腿、青豆仁、醬油 |
| | | 蠔油麵腸 | 麵腸、甜椒、薑 | | | 家鄉小炒 | 豆干、西洋芹、紅蘿蔔、木耳、豆瓣醬 |
| | | 西芹素羊若 | 西洋芹、紅蘿蔔、香菇、薑、孜然粉 | | | 焗烤蔬菜煲 | 花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲 |
| | | 芋香天婦羅 | 芋頭、青椒、紅蘿蔔、麵粉、椒鹽粉 | | | 鵝白菜 | 蚵白菜、薑 |
| | | 莧菜 | 莧菜、薑 | | | 粉圓豆花 | 豆花、粉圓、二砂 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | 香Q米飯 | 白米 | | 晚餐 | 洋蔥仁飯 | 白米、洋蔥仁 |
| | | 豆豉豆腐 | 豆腐、青椒、豆豉 | | 蛋素 | 茶香滷蛋(蛋素) | 水煮蛋、紅茶包 |
| | | 黑胡椒芽菜 | 豆芽菜、豆干、紅蘿蔔、木耳、薑、黑胡椒 | | 全素 | 茶香干丁(全素) | 四分干、杏鮑菇、紅茶包 |
| | | 咖哩南瓜 | 南瓜、馬鈴薯、杏鮑菇、紅蘿蔔、素咖哩粉 | | | 海芽炒金針菇 | 金針菇、乾海帶芽、薑 |
| | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 | | | 油燻鮮筍 | 竹筍、紅蘿蔔、香菇、薑、豆瓣醬 |
| | | 玉米濃湯 | 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯、奶粉 | | | 枸杞莧菜 | 莧菜、枸杞、薑 |
| | | | | | | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔、玉米 |

