# 普台國民小學113年03月04日至113年03月10日菜單

| 日期 | 3月4日 | | 3月5日 | | 3月6日 | | 3月7日 | | 3月8日 | | 3月9日 | | 3月10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 | 薄片吐司 | 1份 | 燒餅 | 1份 | 巧克力鬆餅(蛋素) | 1份 | 藍莓夾心麵包 | 1份 | | | | | | |
| | 金菇豆輪 | 45g | 香拌干絲 | 50g | 高麗菜包(全素) | 1份 | 和風豆干 | 55g | | | | | | |
| | 什錦季豆 | 50g | 紅尤小瓜 | 50g | 奶油小油丁 | 55g | 素腿花菜 | 50g | | | | | | |
| | 草莓果醬 | 8g | 福山萵苣 | 50g | 玉筍冬瓜 | 50g | 高麗菜 | 50g | | | | | | |
| | 油菜 | 50g | 黑豆漿 | 1碗 | 五彩球 | 10g | 米漿 | 1碗 | | | | | | |
| | 奶綠 | 1碗 | | | 鵝白菜 | 50g | | | | | | | | |
| | | | | | 香醇牛奶 | 1碗 | | | | | | | | |
| 午餐 | 香菇素燥麵 | 1.5碗 | 胚芽飯 | 1碗 | 蘑菇醬鐵板麵 | 1.5份 | 咖哩炒飯 | 1.5碗 | | | | | | |
| | 蜜汁G丁 | 55g | 海苔蒸蛋(蛋素) | 50g | 時蔬豆常 | 55g | 小瓜豆G | 55g | | | | | | |
| | 天婦羅 | 45g | 素鬆蒸豆腐(全素) | 55g | 紫米糕滷味 | 55g | 芋頭餅 | 1份 | | | | | | |
| | 芥藍菜 | 50g | 田園玉米 | 50g | 青江菜 | 50g | 油菜 | 50g | | | | | | |
| | 冬瓜海芽湯 | 1碗 | 鮮蔬冬粉 | 50g | 綠豆薏仁湯 | 1碗 | 結頭菜湯 | 1碗 | | | | | | |
| | | | 花椰菜 | 50g | | | | | | | | | | |
| | | | 仙草凍奶茶 | 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 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 點心 | 芋頭西米露 | 一份 | 麵包 | 一份 | 養樂多 | 一份 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 晚餐 | 香Q米飯 | 1碗 | 素蝦仁炒飯 | 1.5碗 | 糙米飯 | 1碗 | | | | | | | 味噌烏龍湯麵 | 1.5碗 |
| | 香椿滷蛋(蛋素) | 1份 | 餘香豆腐 | 55g | 茄汁虎皮蛋(蛋素) | 1份 | | | | | | | 五味醬麵常 | 55g |
| | 香椿黑干(全素) | 1份 | 花芝圈雙拼 | 1份 | 茄汁蘭花干(全素) | 1份 | | | | | | | 香酥山藥 | 45g |
| | 玉米洋芋 | 50g | 高麗菜 | 50g | 竹筍炒若絲 | 50g | | | | | | | 鐵板銀芽 | 50g |
| | 油燜桂筍 | 50g | 洋芋番茄湯 | 1碗 | 芋香白菜 | 50g | | | | | | | 福山萵苣 | 50g |
| | 鵝白菜 | 50g | | | 芥藍菜 | 50g | | | | | | | | |
| | 蘿蔔腐皮湯 | 1碗 | | | 大瓜玉米湯 | 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 | 53.9 | g | 63.1 | g | 83.4 | g | 30.8 | g | | g | | g | 18.7 | g |
| 脂肪 | 48.8 | g | 53.2 | g | 62 | g | 42.3 | g | | g | | g | 34.4 | g |
| 醣類 | 229.5 | g | 250.8 | g | 292.1 | g | 151.2 | g | | g | | g | 118.1 | g |
| 熱量 | 1572.4 | Kcal | 1735 | Kcal | 2059.6 | Kcal | 1109.1 | Kcal | | Kcal | | Kcal | 857.1 | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (一) | 早餐 | 薄片吐司 | 白吐司 | (三) | 早餐 | 巧克力鬆餅(蛋素) | 鬆餅、巧克力醬 |
| 3/4 | | 金菇豆輪 | 豆輪、金針菇、紅蘿蔔 | 3/6 | | 高麗菜包(全素) | 高麗菜包 |
| | | 什錦季豆 | 四季豆、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、薑 | | | 奶油小油丁 | 油豆腐、杏鮑菇、奶油 |
| | | 草莓果醬 | 草莓果醬 | | | 玉筍冬瓜 | 冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑 |
| | | 油菜 | 油菜、薑 | | | 五彩球 | 五彩球 |
| | | 奶綠 | 綠茶包、奶粉、二砂 | | | 鵝白菜 | 蚵白菜、薑 |
| | | | | | | 香醇牛奶 | 奶粉 |
| | 午餐 | 香菇素燥麵 | 油麵、豆干、皮絲、香菇、薑 | | 午餐 | 蘑菇醬鐵板麵 | 白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁 |
| | | 蜜汁G丁 | 素G丁、豆干、香菇、二砂 | | | 時蔬豆常 | 豆常、四季豆、美白菇 |
| | | 天婦羅 | 地瓜、南瓜、青椒、麵粉、椒鹽粉 | | | 紫米糕滷味 | 豆干、紫米糕、百頁豆腐、薑 |
| | | 芥藍菜 | 芥藍菜、薑 | | | 青江菜 | 青江菜、薑 |
| | | 冬瓜海芽湯 | 冬瓜、乾海帶芽、薑 | | | 綠豆薏仁湯 | 綠豆、洋薏仁、二砂 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | 香Q米飯 | 白米 | | 晚餐 | 糙米飯 | 白米、糙米 |
| | 蛋素 | 香椿滷蛋(蛋素) | 蛋、香椿醬 | | 蛋素 | 茄汁虎皮蛋(蛋素) | 蛋、杏鮑菇、番茄醬 |
| | 全素 | 香椿黑干(全素) | 豆干、香椿醬 | | 全素 | 茄汁蘭花干(全素) | 蘭花干、杏鮑菇、番茄醬 |
| | | 玉米洋芋 | 馬鈴薯、玉米粒、素火腿、青豆仁 | | | 竹筍炒若絲 | 竹筍、素若絲、木耳、薑 |
| | | 油燜桂筍 | 桂竹筍、素若絲、薑、豆瓣醬 | | | 芋香白菜 | 大白菜、芋頭、香菇、薑 |
| | | 鵝白菜 | 蚵白菜、薑 | | | 芥藍菜 | 芥藍菜、薑 |
| | | 蘿蔔腐皮湯 | 白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮 | | | 大瓜玉米湯 | 大黃瓜、玉米 |
| (二) | 早餐 | 燒餅 | 燒餅 | (四) | 早餐 | 藍莓夾心麵包 | 藍莓夾心麵包 |
| 3/5 | | 香拌干絲 | 豆干、榨菜、紅蘿蔔、木耳 | 3/7 | | 和風豆干 | 豆干、鴻喜菇 |
| | | 紅尤小瓜 | 小黃瓜、素紅尤、秀珍菇 | | | 素腿花菜 | 花椰菜、素火腿、香菇、薑 |
| | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 | | | 高麗菜 | 高麗菜、薑、枸杞 |
| | | 黑豆漿 | 黑豆、二砂 | | | 米漿 | 白米、焦花生、二砂 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | 胚芽飯 | 白米、胚芽米 | | 午餐 | 咖哩炒飯 | 白米、高麗菜、玉米粒、素火腿、青豆仁、素咖哩粉 |
| | 蛋素 | 海苔蒸蛋(蛋素) | 蛋、香菇、海苔絲 | | | 小瓜豆G | 豆G、小黃瓜、素花芝、薑 |
| | 全素 | 素鬆蒸豆腐(全素) | 豆腐、、素肉鬆 | | | 芋頭餅 | 芋頭餅 |
| | | 田園玉米 | 玉米粒、芋頭、紅蘿蔔、青豆仁 | | | 油菜 | 油菜、薑 |
| | | 鮮蔬冬粉 | 大白菜、冬粉、紅蘿蔔、豆皮 | | | 結頭菜湯 | 結頭菜、紅蘿蔔、薑 |
| | | 花椰菜 | 花椰菜、紅蘿蔔、薑 | | | | |
| | | 仙草凍奶茶 | 仙草、珍珠、紅茶包、奶粉、二砂 | | | | |
| | 晚餐 | 素蝦仁炒飯 | 白米、玉米粒、麵常、素蝦仁、青豆仁 | | 晚餐 | | |
| | | 餘香豆腐 | 豆腐、素若碎、薑 | | | | |
| | | 花芝圈雙拼 | 素花芝圈、馬鈴薯薯條 | | | | |
| | | 高麗菜 | 高麗菜、皮絲、薑 | | | | |
| | | 洋芋番茄湯 | 馬鈴薯、番茄、薑 | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (五) | 早餐 | | | (日) | 早餐 | | |
| 3/8 | | | | 3/10 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | | | | 午餐 | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | | | | 晚餐 | 味噌烏龍湯麵 | 小烏龍麵、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、乾海帶芽、味噌 |
| | | | | | | 五味醬麵常 | 麵常、杏鮑菇、青椒、番茄醬 |
| | | | | | | 香酥山藥 | 山藥、馬鈴薯、椒鹽粉 |
| | | | | | | 鐵板銀芽 | 豆芽菜、小黃瓜、木耳 |
| | | | | | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| (六) | 早餐 | | | | | | |
| 3/9 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |