

普台國民小學105年11月07日至105年11月13日菜單

| 日期 | 11月7日 | | 11月8日 | | 11月9日 | | 11月10日 | | 11月11日 | | 11月12日 | | 11月13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 | 山藥鹹粥 | 1.5碗 | 米漿 | 1碗 | 豆漿 | 1碗 | 十寶粥 | 1碗 | 小米粥 | 1碗 | 紅茶牛奶 | 1.5碗 | 鹹粥 | 1碗 |
| | 素蘿蔔糕 | 1塊 | 南瓜雜糧饅頭 | 1顆 | 全麥吐司 | 2片 | ◎芝麻包 | 30g | 銀絲卷 | 15g | 黑糖饅頭 | 1顆 | 刈包 | 55g |
| | 素鬆 | 30g | 起司滑蛋 | 40g | 素火腿片 | 1片 | 香椿滷蛋 | 1顆 | 彩椒干片 | 60g | 玉米脆片 | 55g | 香滷豆包 | 40g |
| | 滷海帶結 | 50g | 起司豆包 | 45g | 翠綠甜豆 | 45g | 香椿滷嫩腐 | 55g | 小瓜玉米筍 | 10g | 豆皮炒海帶芽 | 40g | 白芝麻糖粉 | 1片 |
| | 白菜麵筋 | 50g | 麻香蒲瓜 | 30g | 起司片 | 1片 | 豆漿 | 50g | 香菇滷冬瓜 | 50g | 炒高麗菜 | 50g | 鮮蔬炒寬粉 | 40g |
| | 蠔油地瓜葉 | 50g | 芝麻拌海芽 | 45g | 腐皮高麗菜 | 60g | 蕃茄黃芽 | 55g | 雙色花椰 | 50g | 京醬麵腸 | 1個 | 青江菜 | 50g |
| | | | 薑絲小白菜 | 50g | | | 薑絲油菜 | 50g | | | | | | |
| 午餐 | 白米飯 | 1.5碗 | 地瓜飯 | 1.5碗 | 日式炒烏龍 | 1.5碗 | 全糙米飯 | 1碗 | 咖哩螺旋麵 | 1.5碗 | 紫米飯 | 1碗 | 味噌烏龍湯麵 | 1.5碗 |
| | 日式蒸蛋 | 1顆 | 蕃茄豆腐 | 50g | 黃金豆腐 | 1顆 | 豆醬燒豆腸 | 70g | 糖醋炸蛋 | 1顆 | 杏鮑菇炒豆干 | 60g | 鮮菇素蝦蒸蛋 | 60g |
| | 五更昌旺 | 60g | 香酥薯餅 | 55g | 白菜滷 | 50g | 枸杞山藥 | 60g | 糖醋烤麩 | 55g | 焗汁彩椒西芹 | 60g | 鮮菇燴素肚 | 40g |
| | 味噌燒銀蘿 | 60g | 梅干豆輪 | 60g | 枸杞青江菜 | 65g | 素客家小炒 | 60g | 田園四喜 | 55g | 香菇炒洋芋條 | 55g | 炸茄子 | 60g |
| | 洋芋火腿 | 65g | 油菜 | 60g | 冬瓜薏仁湯 | 1碗 | 有機黑葉白菜 | 60g | 空心菜 | 60g | 萵菜 | 60g | 鵝白菜 | 60g |
| | 有機小松葉 | 60g | 冬瓜山粉圓 | 1碗 | | | 當歸皮絲湯 | 1碗 | 羅宋湯 | 1碗 | 檸檬愛玉 | 1碗 | 豆輪燒白蘿蔔 | 1碗 |
| | 四神湯 | 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 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 |
| 點心 | 綠豆湯 | 一碗 | 麵包 | 一個 | 麵包 | 一個 | 鮮奶 | 一盒 | 優酪乳 | 一罐 | 麵包 | 一個 | 鮮奶 | 一盒 |
| 晚餐 | 當歸麵線 | 1碗 | 台式素炒麵 | 1.5碗 | 小米飯 | 1碗 | 夏威夷炒麵 | 1.5碗 | 燕麥飯 | 1碗 | 香椿拌麵 | 1.5碗 | 白米飯 | 1碗 |
| | 沙茶黑干 | 65g | 麻婆豆腐 | 60g | 珍菇炒蛋 | 50g | 炒豆包 | 50g | 醬爆油腐 | 65g | 豆腐炒蛋 | 55g | 越式西芹炒鮮菇 | 55g |
| | 酸菜筍茸 | 40g | 芹香洋芋絲 | 60g | 沙茶炒珍菇 | 55g | 炸醬茄子 | 60g | 若絲悶筍 | 60g | 炒豆腐 | 45g | 黃豆芽炒皮片 | 60g |
| | 銀芽豆包絲 | 55g | 紅絲高麗菜 | 60g | 三杯素雞 | 65g | 銀芽雙色 | 60g | 脆炒洋芋 | 50g | 日式燒冬瓜 | 60g | 鳳梨木耳 | 50g |
| | 炒大陸妹 | 60g | 雙色蘿蔔湯 | 1碗 | 芋香豆輪 | 60g | 洋菇清湯 | 1碗 | 炒鵝白菜 | 60g | 炒青花菜 | 60g | 炒油菜 | 60g |
| | | | | | 營養萵菜 | 60g | | | 田園什錦鮮菇湯 | 1碗 | 蔬菜羹湯 | 1碗 | 紫菜湯 | 1碗 |
| | | | | | 素若羹 | 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 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 |
| 營養成份分析 | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 64 | g | 65 | g | 67 | g | 74 | g | 63 | g | 67 | g | 67 | g |
| 脂肪 | 53 | g | 52 | g | 53 | g | 45 | g | 53 | g | 52 | g | 53 | g |
| 醣類 | 300 | g | 302 | g | 304 | g | 301 | g | 303 | g | 304 | g | 300 | g |
| 熱量 | 1933 | Kcal | 1936 | Kcal | 1961 | Kcal | 1905 | Kcal | 1941 | Kcal | 1952 | Kcal | 1945 | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|----|--------|---|-------|----|--------|----------------------------------|
| <一> | 早餐 | 山藥鹹粥 | 山藥中丁、生鮮香菇、紅蘿蔔小丁、素碎肉 | <三> | 早餐 | 豆漿 | 豆漿 |
| 11/7 | | 素蘿蔔糕 | 素蘿蔔糕 | 11/9 | | 全麥吐司 | 王田薄片吐司(麥) |
| | | 素鬆 | 素肉鬆 | | | 素火腿片 | 素火腿片 |
| | | 滷海帶結 | 海帶結、紅蘿蔔中丁、白蘿蔔中丁、薑片 | | | 翠綠甜豆 | 紅蘿蔔切片、甜豆、秀珍菇、薑絲 |
| | | 白菜麵筋 | 油泡、大白菜、紅蘿蔔絲、生鮮木耳片、薑絲 | | | 起司片 | 可瑞安起司片 |
| | | 蠔油地瓜葉 | 地瓜葉切段、薑絲 | | | 腐皮高麗菜 | 大豆皮、紅蘿蔔絲、高麗菜 |
| | 午餐 | 白米飯 | 米 | | 午餐 | 日式炒烏龍 | 香菇絲(乾)、小烏龍、豆芽菜、紅蘿蔔絲、素魚板、黑木耳絲(乾) |
| | 蛋素 | 日式蒸蛋 | 大成CAS洗選蛋、素火腿丁、青豆仁、紅蘿蔔小丁 | | | 黃金豆腐 | 非基改薄豆腐大丁、小黃瓜絲 |
| | 全素 | 五更昌旺 | 非基改薄豆腐小丁、酸菜、紅蘿蔔切片、麵腸片、 | | | 白菜滷 | 黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔切片、大白菜、角螺 |
| | | 味噌燒銀蘿 | 芹菜、白蘿蔔中丁、紅蘿蔔中丁、薑片、素羊肉 | | | 枸杞青江菜 | 薑絲、枸杞、青江菜切段 |
| | | 洋芋火腿 | 素火腿片、生鮮香菇、洋芋粗條、芹菜珠 | | | 冬瓜薏仁湯 | 大薏仁、冬瓜大丁、紅蘿蔔中丁、薑絲 |
| | | 有機小松葉 | 薑絲、有機小松葉 | | | 0 | |
| | | 四神湯 | 茯苓、川芎、高麗菜、皮絲、蓮子乾、洋薏仁、大薏仁、當歸、枸杞、山藥中丁 | | | | |
| | 晚餐 | 當歸麵線 | 高麗菜、黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、香椿素肉燥、紅麵線(細切)、油腐皮切絲(油片絲)、老薑片 | | 晚餐 | 小米飯 | 小米 |
| | | 沙茶黑干 | 非基改黑豆干1切9、青豆仁 | | 蛋素 | 珍菇炒蛋 | 黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、秀珍菇、大成CAS洗選蛋 |
| | | 酸菜筍茸 | 筍茸、酸菜 | | 全素 | 沙茶炒珍菇 | 黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲、秀珍菇 |
| | | 銀芽豆包絲 | 豆芽菜、紅蘿蔔絲、芹菜切段、非基改生大豆包 | | | 三杯素雞 | 九層塔、薑片、非基改素雞切片、青椒片、紅蘿蔔切片 |
| | | 炒大陸妹 | 大陸妹切段、薑絲 | | | 芋香豆輪 | 薑片、紅蘿蔔切片、迷你豆輪、芋頭中丁 |
| | | | | | | 營養莧菜 | 莧菜、薑絲 |
| | | | | | | 素若羹 | 大白菜、芹菜、紅蘿蔔、素羊肉、黑木耳絲 |
| <二> | 早餐 | 米漿 | 白米 | <四> | 早餐 | 十寶粥 | 燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁、紅薏仁、大薏仁、小米、蓮子乾、紫米、麥片 |
| 11/8 | | 南瓜雜糧饅頭 | 南瓜雜糧小饅頭 | 11/10 | | ◎芝麻包 | 芝麻包 |
| | 蛋素 | 起司滑蛋 | 大成CAS洗選蛋、可瑞安起司片、紅蘿蔔絲 | | 蛋素 | 香椿滷蛋 | 白煮蛋 |
| | 全素 | 起司豆包 | 非基改生小豆包、可瑞安起司片 | | 全素 | 香椿滷嫩腐 | 非基改四角油豆腐 |
| | | 麻香蒲瓜 | 蒲瓜去皮籽、鮑魚菇、紅蘿蔔切片、黑木耳絲(乾) | | | 豆漿 | 豆漿 |
| | | 芝麻拌海芽 | 乾海帶芽、熟白芝麻粒、紅蘿蔔絲 | | | 蕃茄黃芽 | 蕃茄大丁、黃豆芽、紅蘿蔔絲、芹菜、非基改豆干絲 |
| | | 薑絲小白菜 | 小白菜切段、薑絲 | | | 薑絲油菜 | 薑絲、油菜 |
| | 午餐 | 地瓜飯 | 米、地瓜小丁 | | 午餐 | 全糙米飯 | 糙米 |
| | | 蕃茄豆腐 | 蕃茄中丁、非基改薄豆腐中丁、青豆仁、香菇絲(乾) | | | 豆醬燒豆腸 | 非基改豆腸切段、紅蘿蔔切片、芹菜 |
| | | 香酥薯餅 | 大三角薯餅 | | | 枸杞山藥 | 山藥片、冷凍玉米筍、老薑片、枸杞、紅蘿蔔切片 |
| | | 梅干豆輪 | 薑片、迷你豆輪、朴菜絲 | | | 素客家小炒 | 豆干絲、紅蘿蔔、芹菜、杏鮑菇、碎菜脯 |
| | | 油菜 | 薑絲、油菜 | | | 有機黑葉白菜 | 有機黑葉白菜、薑絲 |
| | | 冬瓜山粉圓 | 山粉圓、冬瓜糖塊 | | | 當歸皮絲湯 | 生鮮香菇、金針、皮絲、當歸中藥包、薑絲 |
| | 晚餐 | 台式素炒麵 | 白扁油麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳絲、香菇、素若燥 | | 晚餐 | 夏威夷炒麵 | 毛豆仁、素火腿丁、非基改玉米粒、紅蘿蔔小丁、鳳梨角、素蝦仁 |
| | | 麻婆豆腐 | 素絞肉、非基改薄豆腐小丁、非基改豆干丁1*1CM | | | 炒豆包 | 非基改生大豆包(切絲)、筍絲、芹菜 |
| | | 芹香洋芋絲 | 芹菜处理好、黑木耳絲(乾)、洋芋絲、紅蘿蔔絲 | | | 炸醬茄子 | 茄子、薑、九層塔、素炸醬 |
| | | 紅絲高麗菜 | 紅蘿蔔絲、高麗菜、薑絲 | | | 銀芽雙色 | 豆芽菜、紅甜椒去頭籽、黑木耳絲(乾) |
| | | 雙色蘿蔔湯 | 紅蘿蔔中丁、白蘿蔔中丁、角螺 | | | 洋芋清湯 | 洋芋小丁、素火腿丁、洋菇 |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|-------|----|---------|--------------------------------|-------|----|---------|--------------------------------|
| <五> | 早餐 | 小米粥 | 小米 | <日> | 早餐 | 鹹粥 | 生鮮香菇、非基改玉米粒、芹菜、素火腿丁、高麗菜、香菇絲(乾) |
| 11/11 | | 銀絲卷 | 銀絲卷 | 11/13 | | 刈包 | 刈包 |
| | | 彩椒干片 | 黃甜椒絲、紅甜椒絲、青椒絲、非基改豆干片 | | | 香滷豆包 | 非基改生大豆包 |
| | | 小瓜玉米筍 | 玉米筍、小黃瓜去頭尾、紅蘿蔔切片 | | | 白芝麻糖粉 | 熟白芝麻粒、糖粉 |
| | | 香菇滷冬瓜 | 冬瓜大丁、紅蘿蔔中丁、生香菇小、油泡 | | | 鮮菇什錦 | 紅蘿蔔絲、洋地瓜切片、素若片、生鮮香菇 |
| | | 雙色花椰 | 白花菜、紅蘿蔔切片、青花菜 | | | 青江菜 | 青江菜、薑絲 |
| | 午餐 | 咖哩螺旋麵 | 螺旋麵、南瓜大丁、青花菜、蘋果、紅蘿蔔切片、素火腿片、咖哩 | | 午餐 | 味噌烏龍湯麵 | 小烏龍、非基改薄豆腐小丁、乾海帶芽 |
| | 蛋素 | 糖醋炸蛋 | 青椒片、薑絲、紅甜椒片、黃甜椒片、白煮蛋 | | 蛋素 | 鮮菇素蝦蒸蛋 | 大成CAS洗選蛋、素蝦仁、生鮮香菇、毛豆仁 |
| | 全素 | 糖醋烤麩 | 青椒片、薑絲、紅甜椒片、黃甜椒片、烤麩切塊 | | 全素 | 鮮菇燴素肚 | 紅蘿蔔切片、素肚、生鮮香菇、薑片、杏鮑菇 |
| | | 田園四喜 | 毛豆仁、非基改玉米粒、洋芋小丁、紅蘿蔔小丁 | | | 炸茄子 | 茄子(每個餐檯放一碗胡椒鹽，食用者自己加) |
| | | 空心菜 | 薑絲、空心菜 | | | 鵝白菜 | 薑絲、鵝白菜 |
| | | 羅宋湯 | 紅蕃茄、高麗菜、玉米條、香菇 | | | 豆輪燒白蘿蔔 | 碎豆輪、白蘿蔔中丁、薑片 |
| | 晚餐 | 燕麥飯 | 燕麥粒 | | 晚餐 | 白米飯 | 米 |
| | | 醬爆油腐 | 九層塔、紅甜椒中丁、非基改油豆腐小丁 | | | 越式西芹炒鮮菇 | 西洋芹、香菇、紅椒、黃椒、杏鮑菇、豆芽菜、越式 |
| | | 若絲悶筍 | 桂竹筍段、紅蘿蔔絲、薑絲、素肉絲 | | | 黃豆芽炒皮片 | 青椒絲、皮絲、黃豆芽、紅蘿蔔絲 |
| | | 脆炒洋芋 | 洋芋小丁、青豆仁、非基改玉米粒 | | | 鳳梨木耳 | 紅蘿蔔切片、薑絲、生鮮木耳、鳳梨角 |
| | | 炒鵝白菜 | 鵝白菜、薑絲 | | | 炒油菜 | 油菜、薑絲 |
| | | 田園什錦鮮菇湯 | 金針菇、大白菜切片、生鮮香菇切段、黑木耳絲(乾)、紅蘿蔔絲 | | | 紫菜湯 | 非基改薄豆腐小丁、紫菜絲(中切)、薑絲 |
| <六> | 早餐 | 紅茶牛奶 | 麥香紅茶、奶粉 | | | | |
| 11/12 | | 黑糖饅頭 | 沖繩黑糖饅頭 | | | | |
| | | 玉米脆片 | 玉米脆片 | | | | |
| | | 豆皮炒海帶芽 | 紅蘿蔔絲、乾海帶芽、皮絲、薑絲、芹菜 | | | | |
| | | 炒高麗菜 | 紅蘿蔔絲、黑木耳絲、高麗菜、薑絲 | | | | |
| | | 京醬麵腸 | 薑片、生鮮香菇、麵腸片 | | | | |
| | 午餐 | 紫米飯 | 紫米 | | | | |
| | | 杏鮑菇炒豆干 | 非基改豆干丁2*2CM、毛豆仁、杏鮑菇 | | | | |
| | | 焗汁彩椒西芹 | 青椒絲、黃甜椒絲、西芹、紅甜椒絲 | | | | |
| | | 香菇炒洋芋條 | 生鮮香菇、芹菜、洋芋粗條(粗絲) | | | | |
| | | 莧菜 | 莧菜、薑絲 | | | | |
| | | 檸檬愛玉 | 愛玉凍切丁 | | | | |
| | 晚餐 | 香椿拌麵 | 青豆仁、素火腿丁、紅蘿蔔小丁、非基改玉米粒、生鮮香菇、白油麵 | | | | |
| | 蛋素 | 豆腐炒蛋 | 芹菜、非基改薄豆腐小丁、薑末、大成CAS洗選蛋 | | | | |
| | 全素 | 炒豆腐 | 生鮮香菇、芹菜、薑末、非基改薄豆腐 | | | | |
| | | 日式燒冬瓜 | 冬瓜去皮籽、紅蘿蔔小丁、素火腿丁、毛豆仁 | | | | |
| | | 炒青花菜 | 青花菜、紅蘿蔔絲、薑絲 | | | | |