

普台國民小學113年04月08日至113年04月14日菜單

| 日期 | 4月8日 | | 4月9日 | | 4月10日 | | 4月11日 | | 4月12日 | | 4月13日 | | 4月14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 | 麻油麵線 | 1碗 | 海苔壽司飯 | 1碗 | 香蒸蘿蔔糕 | 1份 | 藍莓夾心麵包 | 1份 | 刈包 | 1份 | 洋蔥仁粥 | 1碗 |
| | 洋芋蛋沙拉(蛋素) | 50g | 醬爆油片絲 | 55g | 海苔片 | 1份 | 五香千丁 | 55g | 什錦干絲 | 55g | 梅乾豆干片 | 55g | 醬油炒蛋(蛋素) | 50g |
| | 洋芋沙拉(全素) | 55g | 鮮菇冬瓜 | 50g | 美乃滋玉米 | 50g | 豆皮高麗菜 | 50g | 玉米脆片 | 10g | 香菇黃芽 | 50g | 豆豉豆腐(全素) | 55g |
| | 花芝小瓜 | 55g | 青江菜 | 50g | 素若鬆 | 10g | 彩繪季豆 | 50g | 油菜 | 50g | 芝麻糖粉 | 10g | 乾煸季豆 | 50g |
| | 油菜 | 50g | 鮮蔬味噌湯 | 1碗 | 小黃瓜絲 | 10g | 米漿 | 1碗 | 香醇牛奶 | 1碗 | 青江菜 | 50g | 牛奶小饅頭 | 1份 |
| | 阿華田 | 1碗 | | | 冬瓜油腐湯 | 1碗 | | | | | 豆漿紅茶 | 1碗 | 鵝白菜 | 50g |
| | | | | | | | | | | | | | 豆漿 | 8g |
| 午餐 | 香椿炒飯 | 1.5碗 | 紫米飯 | 1碗 | 茄汁炒飯 | 1碗 | 招牌炒麵 | 1碗 | 糙米飯 | 1碗 | 地瓜飯 | 1碗 | 紅醬焗烤麵 | 1.5碗 |
| | 蠔油豆常 | 55g | 紅燒麵常 | 50g | 洋芋炒蛋(蛋素) | 50g | 照燒G丁 | 55g | 塔香煎蛋(蛋素) | 1份 | 翡翠蒸蛋(蛋素) | 50g | 醬燒豆包 | 50g |
| | 芋香天婦羅 | 1份 | 焗汁洋芋 | 55g | 洋芋燉百頁(全素) | 55g | 芝麻球雙拼 | 1份 | 塔香豆餅(全素) | 1份 | 翡翠豆腐(全素) | 55g | 馬蹄條 | 1份 |
| | 花椰菜 | 50g | 玉筍鮮瓜 | 50g | 腐皮瓠瓜 | 50g | 油菜 | 50g | 鍋燒鮮蔬 | 50g | 田園玉米 | 45g | 高麗菜 | 50g |
| | 豆腐三絲羹湯 | 1碗 | 福山萵苣 | 50g | 鵝白菜 | 50g | 冬瓜西米露 | 1碗 | 素燥地瓜葉 | 50g | 金融冬瓜 | 50g | 南瓜濃湯 | 1碗 |
| | | | 珍珠奶茶 | 1碗 | 金菇海芽湯 | 1碗 | | | 青江菜 | 50g | 福山萵苣 | 50g | | |
| | | | | | | | | | 冬瓜素排湯 | 1碗 | 紅豆薏仁湯 | 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 | 一份 | 甜甜圈 | 一份 | 養樂多 | 一份 | 福樂調味乳 | 一份 | 福樂優格 | 一份 | 麵包 | 一份 | 地瓜芋圓 | 一份 |
| 晚餐 | 小米飯 | 1碗 | 香Q米飯 | 1碗 | 五穀飯 | 1碗 | 芝麻飯 | 1碗 | 古早味炒飯 | 1碗 | 榨菜若絲湯麵 | 1.5碗 | 胚芽飯 | 1碗 |
| | 醬爆干片 | 55g | 滷蛋素燥(蛋素) | 1份 | 雲南豆腐蓉 | 55g | 蘑菇醬燒蛋(蛋素) | 1份 | 糖醋G丁 | 55g | 三杯豆腐 | 55g | 酸菜凍腐 | 55g |
| | 金菇海茸 | 55g | 干丁素燥(全素) | 45g | 大瓜麵筋 | 50g | 蘑菇醬豆輪(全素) | 45g | 什錦滷味 | 55g | 海苔薯條 | 45g | 雪菇季豆 | 50g |
| | 西芹素羊若 | 55g | 豆薯三絲 | 50g | 山藥總匯 | 55g | 奶油白菜 | 50g | 鵝白菜 | 50g | 小瓜甜條 | 50g | 筍絲若羹 | 50g |
| | 鵝白菜 | 50g | 火腿高麗菜 | 50g | 花椰菜 | 50g | 小瓜丸片 | 55g | 日式味噌湯 | 1碗 | 高麗菜 | 50g | 青江菜 | 50g |
| | 油腐粉絲湯 | 1碗 | 油菜 | 50g | 筍片豆輪湯 | 1碗 | 福山萵苣 | 50g | | | | | 香菇蘿蔔湯 | 1碗 |
| | | | 大瓜丸子湯 | 1碗 | | | 玉米洋芋湯 | 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 |

營養成份分析

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|-------|------|--------|------|--------|------|
| 蛋白質 | 43.7 | g | 48.1 | g | 58.6 | g | 54.6 | g | 59.3 | g | 48.4 | g | 74 | g |
| 脂肪 | 44.1 | g | 50.6 | g | 49.1 | g | 52.1 | g | 51 | g | 46.1 | g | 57 | g |
| 醣類 | 214.9 | g | 160.9 | g | 291.6 | g | 222.7 | g | 242.8 | g | 215.1 | g | 303.5 | g |
| 熱量 | 1431.2 | Kcal | 1290.8 | Kcal | 1842.4 | Kcal | 1578.1 | Kcal | 1667 | Kcal | 1469.4 | Kcal | 2023.2 | 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 | 海苔壽司飯 | 白米、壽司醋 |
| 4/8 | 蛋素 | 洋芋蛋沙拉(蛋素) | 馬鈴薯、蛋、玉米粒、紅蘿蔔、素沙拉醬 | 4/10 | 早餐 | 海苔片 | 海苔片 |
| | 全素 | 洋芋沙拉(全素) | 馬鈴薯、玉米粒、豆干、紅蘿蔔碎 | | | 美刀滋玉米 | 玉米粒、素沙拉醬 |
| | | 花芝小瓜 | 小黃瓜、素花芝、紅蘿蔔、薑 | | | 素若鬆 | 素若鬆 |
| | | 油菜 | 油菜、薑 | | | 小黃瓜絲 | 小黃瓜 |
| | | 阿華田 | 阿華田、奶粉 | | | 冬瓜油腐湯 | 冬瓜、油豆腐、薑 |
| | 午餐 | 香椿炒飯 | 白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿醬 | | 午餐 | 茄汁炒飯 | 白米、玉米粒、豆干、青豆仁、番茄醬 |
| | | 綠油豆常 | 豆常、小黃瓜、甜椒 | | 蛋素 | 洋芋炒蛋(蛋素) | 蛋、馬鈴薯 |
| | | 芋香天婦羅 | 芋頭、青椒、紅蘿蔔、麵粉 | | 全素 | 洋芋焗百頁(全素) | 百頁豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔 |
| | | 花椰菜 | 花椰菜、紅蘿蔔、薑 | | | 腐皮瓠瓜 | 瓠瓜、豆皮、鴻喜菇、薑 |
| | | 豆腐三絲羹湯 | 竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳 | | | 鵝白菜 | 鵝白菜、薑 |
| | | | | | | 金菇海芽湯 | 金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑 |
| | 晚餐 | 小米飯 | 白米、小米 | | 晚餐 | 五穀飯 | 白米、五穀米 |
| | | 醬爆干片 | 豆干、竹筍、紅蘿蔔 | | | 雲南豆腐蓉 | 豆腐、素若燥、素火腿、香菇、芹菜、薑、豆酥粉 |
| | | 金菇海茸 | 海茸、金針菇、薑 | | | 大瓜麵筋 | 大黃瓜、麵筋、香菇、薑 |
| | | 西洋素羊若 | 西洋芹、紅蘿蔔、素羊若、香菇、薑、孜然粉 | | | 山藥總匯 | 山藥、馬鈴薯、玉米筍 |
| | | 鵝白菜 | 鵝白菜、薑 | | | 花椰菜 | 花椰菜、紅蘿蔔、薑 |
| | | 油腐粉絲湯 | 冬粉、紅蘿蔔、油豆腐、木耳、薑 | | | 筍片豆輪湯 | 竹筍、紅蘿蔔、豆輪、薑 |
| (二) | 早餐 | 麻油麵線 | 麵線、麻油 | (四) | 早餐 | 香蕉蘿蔔糕 | 素蘿蔔糕 |
| 4/9 | | 醬爆油片絲 | 油片、四季豆、紅蘿蔔 | 4/11 | | 五香干丁 | 豆干、杏鮑菇 |
| | | 鮮菇冬瓜 | 冬瓜、玉米筍、鴻喜菇、薑 | | | 豆皮高麗菜 | 高麗菜、豆皮、薑 |
| | | 青江菜 | 青江菜、薑 | | | 彩繪季豆 | 四季豆、美白菇、甜椒、薑 |
| | | 鮮蔬味噌湯 | 大白菜、香菇、紅蘿蔔、味噌 | | | 米漿 | 白米、焦花生、二砂 |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | 紫米飯 | 白米、紫米 | | 午餐 | 招牌炒麵 | 小烏龍麵、豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳 |
| | | 紅燒麵常 | 麵常、甜椒、薑 | | | 照燒G丁 | 豆G、豆薯、紅蘿蔔 |
| | | 焗汁洋芋 | 馬鈴薯、南瓜、香菇、素玉米濃湯粉、奶粉 | | | 芝麻球雙拼 | 芝麻球、馬鈴薯薯條 |
| | | 玉筍鮮瓜 | 青木瓜、玉米筍、金針菇、紅蘿蔔、薑絲 | | | 油菜 | 油菜、薑 |
| | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 | | | 冬瓜西米露 | 西谷米、冬瓜糖 |
| | | 珍珠奶茶 | 珍珠、紅茶包、奶粉、二砂 | | | | |
| | 晚餐 | 香Q米飯 | 白米 | | 晚餐 | 芝麻飯 | 白米、芝麻 |
| | 蛋素 | 油蛋素燥(蛋素) | 蛋、白蘿蔔、素若碎 | | 蛋素 | 蘑菇醬燒蛋(蛋素) | 蛋、馬鈴薯、杏鮑菇、薑 |
| | 全素 | 干丁素燥(全素) | 豆干、白蘿蔔、素若碎 | | 全素 | 蘑菇醬豆輪(全素) | 豆輪、馬鈴薯、杏鮑菇、薑 |
| | | 豆薯三絲 | 豆薯、紅蘿蔔、素若絲、木耳 | | | 奶油白菜 | 大白菜、紅蘿蔔、香菇、奶粉、奶油 |
| | | 火腿高麗菜 | 高麗菜、素火腿、香菇 | | | 小瓜丸片 | 小黃瓜、素貢丸、紅蘿蔔、薑 |
| | | 油菜 | 油菜、薑 | | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 |
| | | 大瓜丸子湯 | 大黃瓜、素丸子、薑 | | | 玉米洋芋湯 | 玉米、白蘿蔔、鴻喜菇 |

