

普台國民小學113年09月23日至113年09月29日菜單

| 日期 | 9月23日 | | 9月24日 | | 9月25日 | | 9月26日 | | 9月27日 | | 9月28日 | | 9月29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 | 刈包 | 1份 | 藍莓鬆餅(蛋素) | 1份 | 薄片吐司 | 1份 | 墨西哥捲餅 | 1份 | 藍莓夾心麵包 | 1份 | 香蒸蘿蔔糕 | 1份 | 餐包(蛋素) | 1份 |
| | 香拌干絲 | 45g | 高麗菜包(全素) | 1份 | 腰果炒蛋(蛋素) | 50g | 醬爆干絲 | 55g | 什錦蘭花干 | 55g | 沙茶炒蛋(蛋素) | 50g | 豆沙包(全素) | 1份 |
| | 芝麻糖粉 | 8g | 菇炒油片絲 | 55g | 腰果腐皮(全素) | 50g | 綜合時蔬 | 50g | 甜條季豆 | 55g | 沙茶干片(全素) | 55g | 照燒麵常 | 55g |
| | XO醬高麗菜 | 50g | 醋溜洋芋絲 | 55g | 小瓜雙拼 | 55g | 鵝白菜 | 50g | 高麗菜 | 50g | 醋溜小瓜 | 55g | 素腿花菜 | 55g |
| | 鮮蔬冬粉湯 | 1碗 | 福山萵苣 | 50g | 五彩球 | 8g | 米漿 | 1碗 | 麻香豆漿 | 1碗 | 豆皮白菜 | 50g | 油菜 | 50g |
| | | | 豆漿 | 1碗 | 高麗菜 | 50g | | | | | 冬瓜海芽湯 | 1碗 | 冬瓜牛奶 | 1碗 |
| | | | | | 香醇牛奶 | 1碗 | | | | | | | | |
| 午餐 | 糙米飯 | 1碗 | 古早味炒飯 | 1.5碗 | 香Q米飯 | 1碗 | 炸醬拌麵 | 1.5碗 | 燕麥飯 | 1碗 | 壽司飯 | 1碗 | 紫米飯 | 1碗 |
| | 木須炒蛋(蛋素) | 50g | 三色豆包絲 | 50g | 黑胡椒豆腐 | 55g | 黃金豆腐 | 45g | 香菇蒸蛋(蛋素) | 50g | 日式炸起司排 | 1份 | 麻油煎蛋(蛋素) | 1份 |
| | 木須豆腐羹(全素) | 55g | 天婦羅 | 1份 | 奶油焗烤洋芋 | 45g | 宮廷年糕 | 55g | 素鬆蒸油腐(全素) | 1份 | 海苔素鬆 | 8g | 麻油豆腐煲(全素) | 55g |
| | 砂鍋什錦 | 50g | 青江菜 | 50g | 五彩筍絲 | 50g | 空心菜 | 50g | 油燜桂竹筍 | 55g | 醬燒香筍 | 55g | 絲瓜油腐 | 55g |
| | 玉米瓠瓜 | 50g | 冬瓜銀耳露 | 1碗 | 油菜 | 50g | 海芽玉米湯 | 1碗 | 大瓜丸子 | 50g | 芝麻醬高麗菜絲 | 50g | 玉米素蝦仁 | 50g |
| | 油菜 | 50g | | | 綠豆粉粿 | 1碗 | | | 福山萵苣 | 50g | 味噌豆腐湯 | 1碗 | 鵝白菜 | 50g |
| | 梅干筍片湯 | 1碗 | | | | | | | 仙草凍奶茶 | 1碗 | | | 洋芋皮絲湯 | 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 | 光泉奶酪 | 一份 | 麵包 | 一份 | 養樂多 | 一份 | 光泉鮮乳 | 一份 | 福樂優格 | 一份 | 麵包 | 一份 | 紅豆湯 | 一份 |
| 晚餐 | 素三鮮燴麵 | 1.5碗 | 五穀飯 | 1碗 | 咖哩麵疙瘩 | 1碗 | 小米飯 | 1碗 | 水餃 | 1份 | 芝麻飯 | 1碗 | 泡菜炒飯 | 1.5碗 |
| | 堅果素G | 55g | 紅燒虎皮蛋(蛋素) | 1份 | 五味豆常 | 55g | 香椿滷蛋(蛋素) | 1份 | 京醬干片 | 55g | 雲南豆腐蓉 | 55g | 糖醋G丁 | 55g |
| | 芝麻球雙拼 | 1份 | 紅燒油腐(全素) | 1份 | 醬爆蘿蔔糕 | 50g | 香椿豆干(全素) | 1份 | 什錦滷味 | 55g | 豆薯三絲 | 50g | 綜合炸物 | 45g |
| | 空心菜 | 50g | 玉筍花菜 | 55g | 白菜雙菇 | 50g | 海帶雙結 | 55g | 油菜 | 50g | 紅燒洋芋 | 55g | 福山萵苣 | 50g |
| | 青木瓜湯 | 1碗 | 味噌燉蘿蔔 | 55g | 福山萵苣 | 50g | 黃芽麵筋 | 50g | 豆腐三絲湯 | 1碗 | 空心菜 | 50g | 蘿蔔玉米湯 | 1碗 |
| | | | 鵝白菜 | 50g | | | 青江菜 | 50g | | | 榨菜三絲湯 | 1碗 | | |
| | | | 沙茶白菜羹湯 | 1碗 | | | 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 | 當令水果 | 一份 | 當令水果 | 一份 |

營養成份分析

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|------|------|--------|------|
| 蛋白質 | 62.9 | g | 72.5 | g | 54.7 | g | 58.8 | g | 67.1 | g | 85.1 | g | 64 | g |
| 脂肪 | 47.1 | g | 54.5 | g | 51.8 | g | 56.5 | g | 57.8 | g | 65.3 | g | 52.2 | g |
| 醣類 | 286.2 | g | 295.6 | g | 244 | g | 208.5 | g | 227.8 | g | 292 | g | 267.2 | g |
| 熱量 | 1820.6 | Kcal | 1963.5 | Kcal | 1661.6 | Kcal | 1578.5 | Kcal | 1700.2 | Kcal | 2096 | Kcal | 1794.4 | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|----|-----------|----------------------------|------|----|----------|--------------------------|
| (一) | 早餐 | 刈包 | 刈包 | (三) | 早餐 | 薄片吐司 | 白吐司 |
| 9/23 | | 香拌干絲 | 豆子、榨菜、紅蘿蔔、香菇 | 9/25 | 蛋素 | 腰果炒蛋(蛋素) | 蛋、豆薯、腰果、紅蘿蔔 |
| | | 芝麻糖粉 | 糖粉、芝麻 | | 全素 | 腰果腐皮(全素) | 豆薯、豆皮、腰果、紅蘿蔔 |
| | | XO醬高麗菜 | 高麗菜、甜椒、素XO醬 | | | 小瓜雙拼 | 小黃瓜、素花芝、素紅光、薑 |
| | | 鮮蔬冬粉湯 | 豆芽菜、冬粉、皮絲、紅蘿蔔、香菇 | | | 五彩球 | 五彩球 |
| | | | | | | 高麗菜 | 高麗菜、薑、枸杞 |
| | | | | | | 香醇牛奶 | 奶粉 |
| | 午餐 | 糙米飯 | 白米、糙米 | | 午餐 | 香Q米飯 | 白米 |
| | 蛋素 | 木須炒蛋(蛋素) | 蛋、豆芽菜、木耳 | | | 黑胡椒豆腐 | 豆腐、玉米粒、香菇、紅蘿蔔、青豆仁 |
| | 全素 | 木須豆腐羹(全素) | 豆腐、紅蘿蔔、木耳、薑 | | | 奶油焗烤洋芋 | 馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔、乳酪絲、素玉米濃湯粉、奶油 |
| | | 砂鍋什錦 | 大白菜、玉米、芋頭、白蘿蔔、紅蘿蔔、榨菜、香菇、金針 | | | 五彩筍絲 | 竹筍、青椒、甜椒、木耳、薑 |
| | | 玉米瓠瓜 | 瓠瓜、玉米粒、香菇 | | | 油菜 | 油菜、薑 |
| | | 油菜 | 油菜、薑 | | | 綠豆粉粿 | 綠豆、粉粿、二砂 |
| | | 梅干筍片湯 | 竹筍、梅干、香菇 | | | | |
| | 晚餐 | 素三鮮燴麵 | 乾麵條、高麗菜、素火腿、蒟蒻蟹若絲、素若絲、香菇 | | 晚餐 | 咖哩麵疙瘩 | 麵疙瘩、馬鈴薯、高麗菜、素紅光、香菇、素咖哩粉 |
| | | 堅果素G | 豆G、杏鮑菇、青椒、甜椒、腰果、核桃仁 | | | 五味豆常 | 豆常、杏鮑菇、青豆仁、番茄醬 |
| | | 芝麻球雙拼 | 芝麻球、馬鈴薯薯條 | | | 醬爆蘿蔔糕 | 豆芽菜、素蘿蔔糕、紅蘿蔔、香菇、薑 |
| | | 空心菜 | 空心菜、薑 | | | 白菜雙菇 | 大白菜、秀珍菇、杏鮑菇、木耳 |
| | | 青木瓜湯 | 青木瓜、薑、枸杞 | | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 |
| | | | | | | | |
| (二) | 早餐 | 藍莓鬆餅(蛋素) | 鬆餅、藍莓果醬 | (四) | 早餐 | 墨西哥捲餅 | 墨西哥餅皮 |
| 9/24 | | 高麗菜包(全素) | 高麗菜包 | 9/26 | | 醬爆干絲 | 豆干、紅蘿蔔、木耳 |
| | | 菇炒油片絲 | 豆子、美白菇、香菇、紅蘿蔔 | | | 綜合時蔬 | 豆薯、番茄、九層塔 |
| | | 醋溜洋芋絲 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳 | | | 鵪白菜 | 鵪白菜、薑 |
| | | 福山萵苣 | 福山萵苣、薑 | | | 米漿 | 白米、焦花生、二砂 |
| | | 豆漿 | 黃豆、二砂 | | | | |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | 古早味炒飯 | 白米、玉米粒、皮絲、馬鈴薯、紅蘿蔔、薑 | | 午餐 | 炸醬拌麵 | 乾麵條、玉米粒、豆干、小黃瓜、香菇、薑、甜麵醬 |
| | | 三色豆包絲 | 豆包、高麗菜、素火腿、香菇 | | | 黃金豆腐 | 豆腐 |
| | | 天婦羅 | 地瓜、杏鮑菇、青椒、麵粉 | | | 宮廷年糕 | 高麗菜、金針菇、年糕、蒟蒻小卷、素黑輪 |
| | | 青江菜 | 青江菜、薑 | | | 空心菜 | 空心菜、薑、枸杞 |
| | | 冬瓜銀耳露 | 乾白木耳、冬瓜糖、枸杞 | | | 海芽玉米湯 | 玉米粒、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | 五穀飯 | 白米、五穀米 | | 晚餐 | 小米飯 | 白米、小米 |
| | 蛋素 | 紅燒虎皮蛋(蛋素) | 蛋、芝麻、醬油 | | 蛋素 | 香椿油蛋(蛋素) | 蛋、香椿醬 |
| | 全素 | 紅燒油腐(全素) | 油豆腐、芝麻、醬油 | | 全素 | 香椿豆干(全素) | 豆干、香椿醬 |
| | | 玉筍花菜 | 花椰菜、玉米筍、香菇、薑 | | | 海帶雙結 | 海帶結、豆干結、紅蘿蔔、薑 |
| | | 味噌燉蘿蔔 | 白蘿蔔、玉米、素丸子、杏鮑菇、香菇 | | | 黃芽麵筋 | 黃豆芽、麵筋、薑 |
| | | 鵪白菜 | 鵪白菜、薑 | | | 青江菜 | 青江菜、薑 |
| | | 沙茶白菜羹湯 | 大白菜、素若羹、紅蘿蔔、木耳、薑、素沙茶醬 | | | 大瓜油腐湯 | 大黃瓜、油豆腐、薑 |

