

普台國民小學106年01月09日至106年01月15日菜單

| 普台國民小學106年01月09日至106年01月15日菜單 | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|------|-------|------|---------|------|--------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 日期 | 1月9日 | | 1月10日 | | 1月11日 | | 1月12日 | | 1月13日 | | 1月14日 | | 1月15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 | 五穀豆漿 | 1碗 | 糙米粥 | 1碗 | 鮮奶茶 | 1碗 | 十寶粥 | 1碗 | 米漿 | 1碗 | 廣東粥 | 1碗 | 阿華田 | 1碗 |
| | 黑糖饅頭 | 60g | 小奶皇包 | 30g | 全麥厚片土司 | 1片 | 茶葉蛋 | 1顆 | 素菜包 | 50g | 素蘿蔔糕 | 30g | 菜脯碎干 | 50g |
| | 鮮味燴蛋 | 50g | 醬炒麵腸 | 60g | 脆炒洋芋 | 55g | 茶香方干 | 55g | 鮮菇羹 | 50g | 清炒素肚 | 40g | 菜脯炒蛋 | 50g |
| | 腐皮拌海芽 | 50g | 芹香黃芽 | 55g | 果醬 | 5g | 芝麻包 | 30g | 香烤地瓜 | 1顆 | 福菜筍干 | 20g | 牛奶饅頭 | 60g |
| | 醬滷冬瓜 | 50g | 豆漿 | 10g | 螞蟻上樹 | 50g | 清炒豆芽菜 | 50g | 紅絲海帶根 | 50g | 乾煸四季豆 | 50g | 香烤地瓜 | 20g |
| | 素燥地瓜葉 | 50g | 大陸妹 | 50g | 梅粉鮮蔬 | 50g | 香菇麵筋 | 55g | 炒油菜 | 50g | 炒高麗菜 | 55g | 滷海帶結 | 55g |
| | 炒高麗菜 | 55g | | | | | 炒A菜 | 55g | | | | | 蠔油油菜 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 午餐 | 水餃 | 1.5碗 | 燕麥飯 | 1碗 | 古早味高麗菜飯 | 1.5碗 | 全糙米飯 | 1碗 | 鮮蔬麵疙瘩 | 1.5碗 | 咖哩麵 | 1.5碗 | 白米飯 | 1碗 |
| | 紅燒豆包 | 60g | 素燥滷蛋 | 1顆 | 蜜汁豆干 | 55g | 香酥麵腸 | 70g | 味噌蛋豆腐 | 60g | 塔香素G丁 | 70g | 滷黑干 | 70g |
| | 咖哩花菜 | 60g | 素燥滷油腐 | 55g | 蒲瓜炒香菇 | 50g | 洋芋火腿 | 60g | 味噌燒豆腐 | 55g | 炸雙薯條 | 60g | 蕃茄鮑菇煲 | 60g |
| | 有機黑葉白菜 | 60g | 家常豆腐 | 60g | 炒青花菜 | 65g | 田園三色 | 60g | 芋香壽喜燒 | 55g | 青翠鵝白菜 | 60g | 味噌燒銀蘿 | 60g |
| | 酸辣湯 | 1碗 | 拔絲地瓜 | 60g | 南瓜濃湯 | 1碗 | 有機嫩葉白菜 | 60g | 腰果杏鮑菇 | 60g | 鮮菇雪花湯 | 1碗 | A菜 | 60g |
| | | | 炒油菜 | 60g | | | 四神湯 | 1碗 | 清炒豆芽菜 | 1碗 | | | 藥膳皮絲湯 | 1碗 |
| | | | 綠豆西米露 | 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 | 紅豆湯 | 一碗 | 麵包 | 一個 | 優酪乳 | 一瓶 | 薑汁桂圓 | 一碗 | 鮮奶 | 一盒 | 麵包 | 一個 | 紅棗桂圓 | 一碗 |
| 晚餐 | 白米飯 | 1碗 | 香鬆炒麵 | 1.5碗 | 地瓜飯 | 1碗 | 芋絲炒米粉 | 1.5碗 | 小米飯 | 1碗 | 白米飯 | 1碗 | 當歸麵線 | 1.5碗 |
| | 照燒油豆腐 | 65g | 三杯豆腸 | 60g | 奶香滑蛋 | 65g | 五香黑干 | 50g | 豆腐粉絲煲 | 60g | 紅燒蛋 | 1顆 | 蘑菇干絲 | 50g |
| | 麻油素腰花 | 40g | 西芹什錦 | 60g | 奶香燴菇 | 60g | 彩繪甜椒 | 60g | 豆鼓苦瓜 | 60g | 紅燒油腐 | 60g | 枸杞青瓜 | 60g |
| | 四喜針菇 | 55g | 紅絲小白菜 | 60g | 銀芽三絲 | 50g | 翠綠鵝白菜 | 65g | 玉筍豆苗 | 60g | 彩椒鮑菇 | 65g | 素雞海帶滷 | 65g |
| | 素燥地瓜葉 | 65g | 義式蕃茄湯 | 1碗 | 翠綠雪裡紅 | 60g | 玉米腐皮湯 | 1碗 | 青江菜 | 60g | 焗烤南瓜 | 60g | 炒大陸妹 | 60g |
| | 關東煮湯 | 1碗 | | | 炒高麗菜 | 60g | | | 薑絲冬瓜湯 | 1碗 | 翠綠花椰 | 60g | | |
| | | | | | 梅干筍片湯 | 1碗 | | | | | 冬菜粉絲湯 | 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 |
| 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 | 48 | g | 52 | g | 49 | 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 | 1896 | Kcal | 1952 | Kcal | 1909 | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|----|--------|----------------------------------|------|----|---------|-------------------------------------|
| <一> | 早餐 | 五穀豆漿 | 五穀米、非基改菜洲豆漿 | <三> | 早餐 | 鮮奶茶 | 麥香紅茶包、奶粉 |
| 1/9 | | 黑糖饅頭 | 沖繩黑糖饅頭 | 1/11 | | 全麥厚片土司 | 王田厚片吐司(麥) |
| | 全素 | 鮮味燴蛋 | 乾海帶芽、薑碎、白煮蛋、紅蘿蔔絲 | | | 脆炒洋芋 | 洋芋粗條、紅蘿蔔絲、鮑魚菇片 |
| | 蛋素 | 腐皮拌海芽 | 乾海帶芽、薑碎、非基改生大豆包、紅蘿蔔絲 | | | 果醬 | 草莓果醬 |
| | | 醬滷冬瓜 | 冬瓜大丁、蔞冬瓜醬 | | | 螞蟻上樹 | 高麗菜切片、冬粉、芹菜切段、杏鮑菇中丁、香菇絲 |
| | | 素燥地瓜葉 | 香椿素肉燥、地瓜葉 | | | 梅粉鮮蔬 | 白色梅子粉、紅甜椒片、黃甜椒片、小黃瓜去頭尾 |
| | | 炒高麗菜 | 薑絲、高麗菜 | | | | |
| | 午餐 | 水餃 | 熟水餃 | | 午餐 | 古早味高麗菜飯 | 紅蘿蔔、高麗菜、黑木耳、香菇絲、皮絲 |
| | | 紅燒豆包 | 生鮮木耳絲、芹菜珠、非基改生小豆包、紅蘿蔔絲 | | | 蜜汁豆干 | 非基改豆干丁、熟白芝麻粒 |
| | | 咖哩花菜 | 黑木耳絲、白花菜、紅蘿蔔絲、素火腿片 | | | 蒲瓜炒香菇 | 蒲瓜去皮籽、紅蘿蔔、黑木耳絲、秀珍菇 |
| | | 有機黑葉白菜 | 薑絲、有機黑葉白菜 | | | 炒青花菜 | 薑絲、生鮮青花菜 |
| | | 酸辣湯 | 筍絲、紅蘿蔔絲、黑木耳、生鮮香菇切片、非基改薄豆腐切絲、素火腿片 | | | 南瓜濃湯 | 紅蘿蔔、南瓜、洋芋 |
| | 晚餐 | 白米飯 | 公糧米 | | 晚餐 | 地瓜飯 | 地瓜、白米 |
| | | 照燒油豆腐 | 非基改四角油豆腐、熟白芝麻粒 | | 全素 | 奶香滑蛋 | 紅蘿蔔、玉米菇、洗選蛋、生鮮木耳片 |
| | | 麻油素腰花 | 素腰花、青椒片、紅甜椒片、筍片 | | 蛋素 | 奶香燴菇 | 紅蘿蔔、玉米菇、生鮮木耳片、非基改生大豆包 |
| | | 四喜針菇 | 金針菇、生鮮木耳絲、紅蘿蔔絲、筍絲、芹菜 | | | 銀芽三絲 | 豆芽菜、紅蘿蔔絲、芹菜 |
| | | 素燥地瓜葉 | 薑絲、香椿素肉燥、地瓜葉 | | | 翠綠雪裡紅 | 紅蘿蔔、雪裡紅碎、薑絲、竹筍丁 |
| | | 關東煮湯 | 白蘿蔔、非基改玉米段、紅蘿蔔、素黑輪條、芹菜珠 | | | 炒高麗菜 | 薑絲、高麗菜 |
| | | | | | | 梅干筍片湯 | 皮絲、薑片、筍片、朴菜絲 |
| <二> | 早餐 | 糙米粥 | 公糧米、糙米 | <四> | 早餐 | 十寶粥 | 小米、蓮子乾、燕麥粒、桂圓肉、洋薏仁、紅薏仁、大薏仁、紫米、麥片、芡實 |
| 1/10 | | 小奶皇包 | 小奶皇包 | 1/12 | 全素 | 茶葉蛋 | 麥香紅茶包、大成CAS洗選蛋 |
| | | 醬炒麵腸 | 九層塔、麵腸片 | | 蛋素 | 茶香方干 | 麥香紅茶包、小方干 |
| | | 芹香黃芽 | 紅蘿蔔絲、黑木耳絲(乾)、素火腿片、薑絲、芹菜、黃豆芽 | | | 小芝麻包 | 小芝麻包 |
| | | 豆漿 | 豆漿 | | | 清炒豆芽菜 | 豆芽菜、紅蘿蔔絲、芹菜切段 |
| | | 大陸妹 | 薑絲、紅蘿蔔絲、大陸妹 | | | 香菇麵筋 | 油泡、鈕扣菇、薑絲 |
| | | | | | | 炒A菜 | 薑絲、A菜 |
| | 午餐 | 燕麥飯 | 燕麥粒 | | 午餐 | 全糙米飯 | 糙米 |
| | 全素 | 素燥滷蛋 | 白煮蛋、紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅碎瓜 | | | 香酥麵腸 | 麵腸片、青椒片 |
| | 蛋素 | 素燥滷豆腐 | 非基改三角油豆腐、紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅碎瓜 | | | 洋芋火腿 | 素火腿片、生鮮香菇、洋芋粗條、芹菜珠 |
| | | 家常豆腐 | 筍片、紅蘿蔔、生鮮木耳片、素蒟蒻白魷魚、薑片、非基改四角油豆腐丁 | | | 田園三色 | 非基改玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁 |
| | | 拔絲地瓜 | 地瓜角 | | | 有機皺葉白菜 | 薑絲、有機皺葉白菜 |
| | | 炒油菜 | 油菜、薑絲 | | | 四神湯 | 茯苓、川芎、皮絲、蓮子乾、洋薏仁、大薏仁、當歸、枸杞、山藥 |
| | | 綠豆西米露 | 西谷米、綠豆仁 | | | | |
| | 晚餐 | 香鬆炒麵 | 三色豆、素肉鬆、素肉絲、非基改玉米粒、素火腿丁、 | | 晚餐 | 芋絲炒米粉 | 芥藍菜、新竹米粉、芋頭絲、素火腿、紅蘿蔔、生鮮 |
| | | 三杯豆腸 | 非基改豆腸切段、九層塔、薑片、紅蘿蔔 | | | 五香黑干 | 非基改黑豆干、生香菇、紅蘿蔔 |
| | | 西芹什錦 | 黑木耳絲、紅蘿蔔、素羊肉、大油圈、西芹片 | | | 彩繪甜椒 | 紅甜椒、青椒、黃甜椒、素肉片、生鮮木耳、薑絲 |
| | | 紅絲小白菜 | 小白菜、薑絲、紅蘿蔔 | | | 翠綠鵝白菜 | 薑絲、鵝白菜 |
| | | 義式蕃茄湯 | 高麗菜、蕃茄、非基改玉米粒、芹菜 | | | 玉米腐皮湯 | 非基改生大豆包、紅蘿蔔、非基改玉米粒、素火腿丁、芹菜珠 |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|----|-------|---------------------------------|------|----|-------|----------------------------------|
| <五> | 早餐 | 米漿 | 白米 | <日> | 早餐 | 阿華田 | 阿華田粉 |
| 1/13 | | 素菜包 | 素菜包 | 1/15 | | 牛奶饅頭 | 瑞穗牛奶饅頭 |
| | | 鮮菇羹 | 薑絲、素香菇羹、筍絲、芹菜珠、金針菇、紅蘿蔔絲 | | 全素 | 菜脯碎干 | 碎菜脯、非基改豆干丁、毛豆仁 |
| | | 香烤地瓜 | 栗子地瓜 | | 蛋素 | 菜脯炒蛋 | 洗選蛋、碎菜脯、毛豆仁 |
| | | 紅絲海帶根 | 海帶根、紅蘿蔔絲、薑絲 | | | 香烤地瓜 | 栗子地瓜 |
| | | 炒油菜 | 油菜、薑絲 | | | 滷海帶結 | 海帶結、紅蘿蔔、薑片 |
| | | 0 | | | | 蠔油油菜 | 薑絲、油菜 |
| | 午餐 | 鮮蔬麵疙瘩 | 麵疙瘩、高麗菜、芹菜、生鮮木耳絲、角螺、香菇 | | 午餐 | 白米飯 | 米 |
| | 全素 | 味噌蛋豆腐 | 芹菜珠、非基改薄豆腐、洗選蛋、乾海帶芽 | | | 滷黑干 | 非基改黑豆干、青豆仁 |
| | 蛋素 | 味噌燒豆腐 | 芹菜珠、乾海帶芽、非基改薄豆腐中丁 | | | 蕃茄鮑菇煲 | 牛蕃茄、茄子、南瓜、杏鮑菇 |
| | | 芋香壽喜燒 | 紅蘿蔔、芋頭、薑絲、素香菇羹、大白菜 | | | 味噌燒銀蘿 | 芹菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、薑片、素羊肉 |
| | | 腰果杏鮑菇 | 腰果、杏鮑菇、黃甜椒、紅甜椒 | | | A菜 | 薑絲、A菜 |
| | | 清炒豆芽菜 | 豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜 | | | 藥膳皮絲湯 | 當歸中藥包、皮絲、山藥 |
| | 晚餐 | 小米飯 | 小米 | | 晚餐 | 當歸麵線 | 高麗菜、黑木耳絲、紅蘿蔔、香椿素肉燥、紅麵線、油腐皮切絲、老薑片 |
| | | 豆腐粉絲煲 | 冬粉、榨菜絲、非基改薄豆腐中丁、黑木耳絲、紅蘿蔔、薑絲、香菇絲 | | | 磨菇干絲 | 非基改豆干絲、芹菜、黃豆芽 |
| | | 豆鼓苦瓜 | 苦瓜片 | | | 枸杞青瓜 | 枸杞、青木瓜、素肉片、紅蘿蔔、薑絲 |
| | | 玉筍豆苗 | 小豆苗、玉米筍、紅甜椒絲 | | | 素雞海帶滷 | 非基改素雞、海帶結、生鮮香菇 |
| | | 青江菜 | 青江菜、薑絲、黑木耳絲 | | | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑絲 |
| | | 薑絲冬瓜湯 | 薑絲、冬瓜、紅蘿蔔、香菇絲、當歸 | | | 0 | |
| | | | | | | 0 | |
| <六> | 早餐 | 廣東粥 | 非基改玉米粒、生鮮香菇、紅蘿蔔、素碎肉 | | | | |
| 1/14 | | 素蘿蔔糕 | 素蘿蔔糕 | | | | |
| | | 清炒素肚 | 毛豆仁、紅蘿蔔、素肚切絲 | | | | |
| | | 福菜筍干 | 筍干、朴菜絲 | | | | |
| | | 乾煸四季豆 | 生鮮菜豆、生鮮香菇、紅蘿蔔、素肉絲 | | | | |
| | | 炒高麗菜 | 薑絲、高麗菜 | | | | |
| | | 0 | | | | | |
| | 午餐 | 咖哩麵 | 洋芋、白油麵、紅蘿蔔、生鮮香菇、素火腿丁 | | | | |
| | | 塔香素G丁 | 非基改素雞、九層塔、小黃瓜、紅蘿蔔 | | | | |
| | | 炸雙薯條 | 地瓜大粗條、比利時薯條 | | | | |
| | | 青翠鵝白菜 | 鵝白菜、薑絲 | | | | |
| | | 鮮菇雪花湯 | 西芹、鮑魚菇、紅蘿蔔、生大豆包 | | | | |
| | | 0 | | | | | |
| | 晚餐 | 白米飯 | 米 | | | | |
| | 全素 | 紅燒蛋 | 芹菜珠、青豆仁、水煮蛋、紅蘿蔔 | | | | |
| | 蛋素 | 紅燒油腐 | 芹菜珠、青豆仁、非基改油豆腐小丁、紅蘿蔔 | | | | |
| | | 彩椒鮑菇 | 鮑魚菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、薑絲 | | | | |
| | | 焗烤南瓜 | 紅蘿蔔、葡萄乾、南瓜 | | | | |
| | | 翠綠花椰 | 生鮮青花菜、紅蘿蔔、薑絲 | | | | |
| | | 冬菜粉絲湯 | 金針菇、芹菜、紅蘿蔔、冬粉、冬菜、素小清丸 | | | | |