

普台國民小學108年11月18日至108年11月24日菜單

| 日期 | 11月18日 | | 11月19日 | | 11月20日 | | 11月21日 | | 11月22日 | | 11月23日 | | 11月24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 | 薏仁豆漿 | 1碗 | 麥片粥 | 1碗 | 香醇牛奶 | 1碗 | 小米粥 | 1碗 | 鮮奶茶 | 1碗 | 地瓜粥 | 1碗 | 阿華田 | 1碗 |
| | 素蘿蔔糕 | 1片 | 迷你銀絲捲 | 40g | 薄片吐司 | 2片 | 芝麻包 | 30g | 厚片吐司 | 1片 | 小芋泥包 | 30g | 西式燒餅 | 1片 |
| | 針菇炒蛋 | 60g | 素燥干丁 | 60g | 乾燒豆包 | 55g | 塔香炒蛋 | 60g | 綜合堅果 | 65g | 滷豆腐 | 60g | 玉米炒蛋 | 60g |
| | 腐皮針菇 | 55g | 皮絲海芽 | 50g | 巧克力脆片 | 20g | 塔香嫩油腐 | 55g | 海苔片 | 10g | 清蒸玉米 | 55g | 玉米炒包絲 | 55g |
| | 香滷海帶結 | 45g | 素鬆 | 15g | 果醬 | 1匙 | 鮮菇大瓜 | 55g | 素沙拉醬 | 25g | 花瓜 | 25g | 香甜玉米脆片 | 20g |
| | 小瓜燴玉筍 | 50g | 炒油菜 | 60g | 清炒高麗菜 | 60g | 蜜汁豆漿 | 20g | 炒小白菜 | 65g | 紅絲青江菜 | 60g | 川燙敏豆 | 55g |
| | 清炒鵝白菜 | 60g | | | | | 炒青江菜 | 60g | | | | | 千島醬 | 20g |
| 午餐 | 小米飯 | 1碗 | 五穀飯 | 1碗 | 紅燒湯麵 | 1.5碗 | 白米飯 | 1碗 | 水餃 | 8-10顆 | 素大滷麵 | 1.5碗 | 小米飯 | 1碗 |
| | 茄汁彩椒油腐 | 60g | 蕃茄炒蛋 | 70g | 酥炸什錦豆腐 | 65g | 醬爆腰果干丁 | 60g | 素燥滷蛋 | 1顆 | 素客家小炒 | 60g | 咕嚕豆腸 | 60g |
| | 日式味噌山藥 | 60g | 蕃茄豆腐 | 65g | 香滷杏鮑菇 | 60g | 日式馬鈴薯燉 | 60g | 素燥嫩腐 | 55g | 芹香茼蒿 | 60g | 白菇玉筍 | 60g |
| | 鮮菇菱角白花菜 | 60g | 毛豆炒玉米 | 50g | 素炒黃豆芽 | 55g | 咖哩粉絲煲 | 60g | 香酥鮑魚菇 | 55g | 香酥薯餅 | 1-2塊 | 佛跳牆 | 60g |
| | 炒菠菜 | 70g | 橄欖油醋拌香 | 55g | 炒大陸妹 | 70g | 有機皺葉白菜 | 60g | 有機小松葉 | 60g | 番茄高麗菜 | 60g | 炒菠菜 | 70g |
| | 田園玉米湯 | 1碗 | 有機青江菜 | 60g | | | 冬菜菇菇湯 | 1碗 | 素羹湯 | 1碗 | | | 山藥腰果湯 | 1碗 |
| | | 椰香芋頭西米露 | 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 | 綠豆湯 | 一碗 | 麵包 | 一個 | 布丁 | 一杯 | 豆漿 | 一碗 | 優酪乳 | 一瓶 | 麵包 | 一個 | 包子 | 一個 |
| 晚餐 | 紫米飯 | 1碗 | 小米飯 | 1碗 | 紫米飯 | 1碗 | 全糙米飯 | 1碗 | 胚芽米飯 | 1碗 | 白米飯 | 1碗 | 新竹炒米粉 | 1.5碗 |
| | 日式壽喜燒 | 60g | 黃金豆腐 | 70g | 古早味炒全蛋 | 65g | 綜合滷味 | 60g | 甜豆小油腐 | 60g | 梅香滷蛋 | 1顆 | 香燥滷豆干 | 55g |
| | 薑絲麵腸 | 50g | 佛跳牆 | 55g | 塔香樹子豆包 | 55g | 五彩燴栗子 | 60g | 素炒木耳 | 50g | 梅香東坡若 | 60g | 芝麻海帶根 | 65g |
| | 鮮味蒲瓜 | 60g | 炒菠菜 | 70g | 燒冬瓜 | 60g | 蘿蔔炒海帶 | 50g | 西芹腰果 | 55g | 甘燒大黃瓜 | 55g | 炒油菜 | 60g |
| | 素燥A菜 | 65g | 三杯猴頭菇 | 50g | 海絲雙色 | 55g | 炒空心菜 | 60g | 雙味油菜 | 65g | 螞蟻上樹 | 50g | 當歸皮絲湯 | 1碗 |
| | 味噌湯 | 1碗 | 四神湯 | 1碗 | 香菇芥藍 | 60g | 蕃茄湯 | 1碗 | 薑絲冬瓜湯 | 1碗 | 炒白花菜 | 60g | | |
| | | | | 蘿蔔玉米湯 | 1碗 | | | | | 木耳金針湯 | 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 | | |

營養成份分析

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 蛋白質 | 47 | g | 46 | g | 46 | g | 44 | g | 45 | g | 48 | g | 46 | g |
| 脂肪 | 45 | g | 44 | g | 45 | g | 43 | g | 43 | g | 45 | g | 44 | g |
| 醣類 | 279 | g | 280 | g | 278 | g | 283 | g | 279 | g | 278 | g | 279 | g |
| 熱量 | 1709 | Kcal | 1700 | Kcal | 1701 | Kcal | 1695 | Kcal | 1683 | Kcal | 1709 | Kcal | 1696 | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|-------|------|---------|---------------------------------|-------|------|---------|-----------------------------------|
| <一> | 早餐 | 薏仁豆漿 | 非基改豆漿、大薏仁 | <三> | 早餐 | 香醇牛奶 | 紐西蘭全脂奶粉 |
| 11/18 | | 素蘿蔔糕 | 素蘿蔔糕 | 11/20 | | 薄片吐司 | 薄片吐司 |
| | (蛋素) | 針菇炒蛋 | CAS洗選蛋、金針菇、紅蘿蔔 | | | 乾燒豆包 | 非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、台芹、乾香菇 |
| | (全素) | 腐皮針菇 | 非基改豆皮、金針菇、紅蘿蔔 | | | 巧克力脆片 | 巧克力脆片 |
| | | 香滷海帶結 | 海帶結、紅蘿蔔、薑 | | | 果醬 | 草莓果醬 |
| | | 小瓜燴玉筍 | 玉米筍、小黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔 | | | 清炒高麗菜 | 高麗菜 |
| | | 清炒鵝白菜 | 鵝白菜、薑 | | | 0 | |
| | 午餐 | 小米飯 | 白米、小米 | | 午餐 | 紅燒湯麵 | 炆魚麵、白蘿蔔、蕃茄、玉米筍、紅蘿蔔、皮絲、豆豉、薑、乾香菇、油包 |
| | | 茄汁彩椒油腐 | 非基改小油腐、青椒、紅甜椒、黃椒 | | | 酥炸什錦豆腐 | 非基改百頁、非基改薄豆腐、玉米筍、小蕃茄、九層塔 |
| | | 日式味噌山藥 | 山藥、凍豆腐、紅蘿蔔、鴻喜菇、非基改味噌 | | | 香滑杏鮑菇 | 杏鮑菇 |
| | | 鮮菇菱角白花菜 | 白花菜、菱角、香菇、紅蘿蔔、薑 | | | 素炒黃豆芽 | 黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹 |
| | | 炒菠菜 | 產銷履歷菠菜、薑 | | | 炒大陸妹 | 產銷履歷大陸妹、薑 |
| | | 田園玉米湯 | 蕃茄、非基改玉米段、洋芋、紅蘿蔔 | | | 0 | |
| | | 0 | | | | 0 | |
| | 晚餐 | 紫米飯 | 白米、紫米 | | 晚餐 | 紫米飯 | 白米、紫米 |
| | | 日式壽喜燒 | 非基改凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔 | | (蛋素) | 古早味炒全蛋 | CAS洗選蛋 |
| | | 薑絲麵腸 | 麵腸片、薑、台芹 | | (全素) | 塔香樹子豆包 | 非基改豆包、樹子、九層塔、薑 |
| | | 鮮味蒲瓜 | 蒲瓜、紅蘿蔔、薑、黑木耳 | | | 燒冬瓜 | 冬瓜、金針菇、枸杞、薑 |
| | | 素燥A菜 | A菜、薑 | | | 海絲雙色 | 海帶絲、非基改油腐絲、紅蘿蔔、薑 |
| | | 味噌湯 | 非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽 | | | 香菇芥藍 | 香菇、芥藍菜、薑、素蠔油 |
| | | | | | | 蘿蔔玉米湯 | 非基改玉米、白蘿蔔、非基改角螺、乾香菇、薑 |
| <二> | 早餐 | 麥片粥 | 白米、麥片 | <四> | 早餐 | 小米粥 | 白米、小米 |
| 11/19 | | 迷你銀絲捲 | 迷你銀絲捲 | 11/21 | | 芝麻包 | 小芝麻包 |
| | | 素燥干丁 | 非基改豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、乾香菇 | | (蛋素) | 塔香炒蛋 | CAS洗選蛋、九層塔 |
| | | 皮絲海芽 | 乾海芽、皮絲、薑 | | (全素) | 塔香嫩油腐 | 非基改嫩油腐、九層塔 |
| | | 素鬆 | 素鬆 | | | 鮮菇大瓜 | 大黃瓜、香菇、紅蘿蔔 |
| | | 炒油菜 | 油菜、薑 | | | 蜜汁豆漿 | 蜜汁豆漿 |
| | | 0 | | | | 炒青江菜 | 青江菜、薑 |
| | 午餐 | 五穀飯 | 白米、五穀米 | | 午餐 | 白米飯 | 漢堡 |
| | (蛋素) | 蕃茄炒蛋 | CAS洗選蛋、牛蕃茄 | | | 醬爆腰果干丁 | 非基改豆干丁、腰果、毛豆仁、紅蘿蔔 |
| | (全素) | 蕃茄豆腐 | 非基改豆腐、牛蕃茄 | | | 日式馬鈴薯燉若 | 洋芋、素東坡若、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿 |
| | | 毛豆炒玉米 | 非基改玉米、紅蘿蔔、毛豆、香菇 | | | 咖哩粉條煲 | 高麗菜、冬粉、紅蘿蔔、素咖哩粉、乾香菇、黑木耳 |
| | | 橄欖油醋拌香菇 | 小小菇、蘋果醋、橄欖油、巴西里葉 | | | 有機嫩葉白菜 | 有機嫩葉白菜、薑 |
| | | 有機青江菜 | 有機青江菜、薑 | | | 冬菜菇湯 | 杏鮑菇、金針菇、香菇、紅喜菇、薑、台芹、冬菜 |
| | | 椰香芋頭西米露 | 芋頭、西谷米、奶粉、椰漿粉 | | | 0 | |
| | 晚餐 | 小米飯 | 白米、小米 | | 晚餐 | 全糙米飯 | 糙米 |
| | | 黃金豆腐 | 非基改薄豆腐 | | | 綜合滷味 | 非基改黑豆干、非基改百頁、金針菇、香菇、酸菜、非基改肉燥、紅蘿蔔 |
| | | 佛跳牆 | 大白菜、芋頭、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗 | | | 五彩燴栗子 | 青花菜、栗子、白精靈菇、小小菇、紅甜椒、黃甜椒 |
| | | 炒菠菜 | 菠菜、薑 | | | 蘿蔔炒海帶 | 白蘿蔔、海帶根、薑 |
| | | 三杯猴頭菇 | 猴頭菇、小黃瓜、腰果、九層塔、薑 | | | 炒空心菜 | 空心菜、薑 |
| | | 四神湯 | 山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、雷蹄、川芎、茯苓、枸杞 | | | 蕃茄湯 | 蕃茄、洋芋、西芹、杏鮑菇、非基改角螺、奶油、薑 |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|-------|------|-------|-------------------------------------|-------|------|--------|-----------------------------|
| <五> | 早餐 | 鮮奶茶 | 紅茶包、全脂鮮奶:奶粉(5:1) | <日> | 早餐 | 阿華田 | 阿華田、奶粉 |
| 11/22 | | 厚片吐司 | 厚片吐司 | 11/24 | | 西式燒餅 | 燒餅 |
| | | 綜合堅果 | 腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃 | | (蛋素) | 玉米炒蛋 | CAS洗選蛋、非基改玉米、薑 |
| | | 海苔片 | 海苔片 | | (全素) | 玉米炒包絲 | 非基改豆包絲、非基改玉米、薑 |
| | | 素沙拉醬 | 素沙拉醬 | | | 香甜玉米脆片 | 香甜玉米脆片 |
| | | 炒小白菜 | 小白菜、薑 | | | 川燙敏豆 | 敏豆 |
| | | 0 | | | | 千島醬 | 素千島醬 |
| | 午餐 | 水餃 | 素熟水餃 | | 午餐 | 小米飯 | 白米、小米 |
| | (蛋素) | 素燥油蛋 | 水煮蛋、紅蘿蔔 | | | 咕嚕豆腸 | 非基改豆腸、鳳梨、青椒、紅甜椒 |
| | (全素) | 素燥嫩腐 | 非基改嫩豆腐、碎豆輪 | | | 白菇玉筍 | 小黃瓜、玉米筍、白精靈菇、紅蘿蔔、薑 |
| | | 香酥鮑魚菇 | 鮑魚菇 | | | 佛跳牆 | 大白菜、芋頭、素Y若、白果、紅蘿蔔、蓮子、乾香菇、紅棗 |
| | | 有機小松葉 | 有機小松葉、薑 | | | 炒菠菜 | 菠菜、薑 |
| | | 素羹湯 | 非基改薄豆腐、大白菜、筊白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇 | | | 山藥腰果湯 | 山藥、非基改玉米、腰果、豆輪、薑、若谷茶包、枸杞、紅棗 |
| | | 0 | | | | | |
| | 晚餐 | 胚芽米飯 | 白米、胚芽米 | | 晚餐 | 新竹炒米粉 | 新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、乾香菇、黑木耳、台芹 |
| | | 甜豆小油腐 | 非基改油腐丁、甜豆、紅蘿蔔、乾香菇 | | | 香燥滷豆干 | 非基改豆干、洋芋、紅蘿蔔 |
| | | 素炒木耳 | 黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑 | | | 芝麻海帶根 | 海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻 |
| | | 西芹腰果 | 西芹、腰果、紅甜椒、香菇、薑 | | | 炒油菜 | 油菜、薑 |
| | | 雙味油菜 | 油菜、杏鮑菇、薑片、素蠔油 | | | 當歸皮絲湯 | 山藥、皮絲、乾金針、薑、枸杞、乾香菇、當歸中藥 |
| | | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜、紅蘿蔔、薑、當歸、乾香菇 | | | 0 | |
| | | 0 | | | | | |
| <六> | 早餐 | 地瓜粥 | 白米、地瓜 | | | | |
| 11/23 | | 小芋泥包 | 小芋泥包 | | | | |
| | | 滷豆腐 | 非基改薄豆腐、豆豉、薑 | | | | |
| | | 清蒸玉米 | 非基改玉米 | | | | |
| | | 花瓜 | 花瓜 | | | | |
| | | 紅絲青江菜 | 青江菜、紅蘿蔔、薑 | | | | |
| | | 0 | | | | | |
| | 午餐 | 素大油麵 | 白油麵、大白菜、非基改豆腐、筍絲、香菇、紅蘿蔔、金針菇、素火腿、黑木耳 | | | | |
| | | 素客家小炒 | 非基改豆干片、四季豆、淡榨菜、紅蘿蔔、薑 | | | | |
| | | 芹香筍筋 | 筍筋、黃豆芽、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔 | | | | |
| | | 香酥薯餅 | 三角小薯餅 | | | | |
| | | 番茄高麗菜 | 高麗菜、番茄、百頁豆腐條 | | | | |
| | 晚餐 | 白米飯 | 白米 | | | | |
| | (蛋素) | 梅香油蛋 | 水煮蛋、梅干菜 | | | | |
| | (全素) | 梅香東坡若 | 素東坡肉、梅干菜 | | | | |
| | | 甘燒大黃瓜 | 大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇 | | | | |
| | | 螞蟻上樹 | 高麗菜、冬粉、黑木耳、乾香菇 | | | | |
| | | 炒白花菜 | 白花菜、薑 | | | | |
| | | 木耳金針湯 | 乾金針、非基改角螺、薑、黑木耳、台芹 | | | | |