

普台國民小學104年11月9日至104年11月15日菜單

| 日期 | 11月9日 | | 11月10日 | | 11月11日 | | 11月12日 | | 11月13日 | | 11月14日 | | 11月15日 | |
|-----|---------------|-----------|--------------|-----------|-------------|-----------|---------------|------------|-------------|-----------|---------------|------------|-------------|------------|
| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | | 日 | |
| 早餐 | 清粥 | 1碗 | 阿華田 | 1碗 | 糙米漿 | 1碗 | 十寶粥 | 1碗 | 芝麻糊 | 1碗 | 紅茶豆漿 | 1碗 | 抹茶牛奶 | 1碗 |
| | 南瓜饅頭 | 1個 | 白麥土司 | 2片 | 千層饅頭 | 1個 | 牛蒡絲 | 30g | 香菇鹹饅頭 | 1個 | 素鬆花捲 | 1個 | 白麥土司 | 2片 |
| | 素鬆蒸豆腐 | 50g | 素火腿片 | 1片 | 水煮蛋 五香豆乾 | 1個 60g | 紅燒麵筋 | 60g | 紅糟麵腸 | 1個 | 清蒸豆腐 | 60g | 香菇豆包 | 60g |
| | 花瓜 | 1匙 | 百香果沙拉醬 | 1匙 | 綜合堅果 | 1匙 | 醋溜干絲海帶 | 30g | 炒大黃瓜 | 70g | 玉米脆片 | 1匙 | 奶酥醬 | 1匙 |
| | 梅菜筍干 | 60g | 小黃瓜片 | 30g | 玉米南瓜泥 | 70g | 炒冬粉 | 60g | 起司片 | 1片 | 馬鈴薯沙拉 | 55g | 香蒸洋芋泥 | 40g |
| | 芝麻油菜 | 60g | 蒸芋頭馬鈴薯泥 | 60g | 炒小芥菜 | 60g | 炒高麗菜 | 60g | 炒油菜 | 60g | 芹香大白菜 | 60g | 素火腿銀芽 | 60g |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 午餐 | 瓜仔醬拌麵 | 1.5碗 | 全糙米飯 | 1.5碗 | 青醬通心麵 | 1.5碗 | 糙米飯 | 1碗 | 麵線糊 | 2碗 | 香積飯 | 1.5碗 | 炒烏龍麵 | 1.5碗 |
| | 塔香烤麩 | 70g | 照燒炸蛋 照燒豆包 | 1個 60g | 糖醋豆腐 | 65g | 咖哩豆腐 | 70g | 木須炒蛋 炒豆干 | 60g 1個 | 海帶芽蒸蛋 醬燒豆G | 70g 70g | 滷素肚 | 60g |
| | 炒蒲瓜 | 65g | 炒鮮筍片 | 60g | 椒鹽炸四季豆 | 60g | 鮑菇拌豆包 | 70g | 關東煮 | 60g | 西芹炒素蔘 | 60g | 紅麴高麗菜 | 50g |
| | 炒大陸妹 | 65g | 三杯豆腐 | 65g | 炒高麗菜 | 65g | 烤洋芋圓片 | 65g | 炸茄子 | 50g | 香菇高麗菜 | 65g | 炒小芥菜 | 65g |
| | 四神湯 | 1碗 | 香菇炒青江菜 | 65g | 蘿蔔素輪湯 | 1碗 | 炒鵝白菜 | 65g | 香菇小芥菜 | 65g | 蕃茄羅宋湯 | 1碗 | 紅豆湯 | 1碗 |
| | | | 珍珠檸檬茶 | 1碗 | | | 四神湯 | 1碗 | | | | | | |
| 水果 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 |
| 點心 | 冬瓜茶 | 一杯 | 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 | 白飯 | 1碗 | 乾拌麵疙瘩 | 1.5碗 | 壽司飯 | 1碗 | 沙茶洋若炒飯 | 1.5碗 | 糙米飯 | 1碗 | 白米飯 | 1碗 | 西班牙田園燉飯 | 10-15顆 |
| | 南瓜炒蛋 南瓜炒豆干 | 65g 1個 | 芝麻百頁 | 60g | 椒鹽麵腸 | 70g | 九層塔炒蛋 塔香素肚 | 70g 70g | 雲南豆腐蓉 | 70g | 五更昌旺 | 60g | 蒲瓜炒蛋 炒豆G | 60g 60g |
| | 綜合滷味 | 65g | 鮮炒彩椒 | 60g | 素鬆 | 1匙 | 炒什錦素菜 | 50g | 炒蒲瓜 | 60g | 燒冬瓜 | 70g | 鄉村風味燉 白菜 | 60g |
| | 焗烤白菜 | 65g | 炸醬芥藍菜 | 65g | 素羹炒大黃瓜 | 65g | 素燥地瓜葉 | 70g | 茼蒿炒小黃瓜 | 70g | 烤椒鹽雙薯 | 60g | 焗烤花椰菜 | 65g |
| | 茶油A菜 | 65g | 蘑菇濃湯 | 1碗 | 炒鵝白菜 | 65g | 酸辣湯 | 1碗 | 金針菇炒A菜 | 65g | 炒油菜 | 70g | 味噌湯 | 1碗 |
| | 蘿蔔豆皮湯 | 1碗 | | | 味噌海芽豆腐湯 | 1碗 | | | 蔬菜玉米條湯 | 1碗 | 奶油豆腐濃湯 | 1碗 | | |
| 水果 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 |
| 蛋白質 | 74 | | 76 | | 72 | | 72 | | 74 | | 76 | | 72 | |
| 脂肪 | 48 | | 48 | | 44 | | 44 | | 44 | | 48 | | 50 | |
| 醣類 | 304 | | 299 | | 304 | | 304 | | 304 | | 299 | | 308 | |
| 熱量 | 1944 | | 1932 | | 1900 | | 1900 | | 1908 | | 1932 | | 1970 | |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|--------|---------|----------------------------|--------|---------|-------------------------|
| 11/9早 | 清粥 | 米 | 11/11早 | 糙米漿 | 米、糙米 |
| <一> | 南瓜饅頭 | 南瓜饅頭 | <三> | 千層饅頭 | 千層黑糖饅頭 |
| | 素鬆蒸豆腐 | 豆腐、海苔素鬆 | (蛋素) | 水煮蛋 | 蛋 |
| | 花瓜 | 花瓜 | (全素) | 五香豆乾 | 豆乾 |
| | 梅菜筍干 | 筍干、梅干菜 | | 綜合堅果 | 葡萄乾、腰果、南瓜子、葵花子、杏仁片、蔓越莓 |
| | 芝麻油菜 | 油菜、紅蘿蔔絲、白芝麻粒 | | 玉米南瓜泥 | 玉米粒、南瓜 |
| 11/9午 | 瓜仔醬拌麵 | 麵條、豆乾、素瓜子肉、高麗菜、豆芽菜、木耳 | | 炒小芥菜 | 小芥菜、紅蘿蔔、薑絲 |
| | 塔香烤麩 | 烤麩、九層塔 | 11/11午 | 青醬通心麵 | 彎管麵、青江菜、玉米粒、紅蘿蔔、素火腿、九層塔 |
| | 炒蒲瓜 | 蒲瓜、紅蘿蔔 | | 糖醋豆腐 | 豆腐、新鮮鳳梨(不要罐裝) |
| | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑 | | 炸四季豆 | 四季豆、椒鹽粉 |
| | 四神湯 | 皮絲、淮山、茯苓、蓮子、大薏仁、當歸、川芎 | | 炒高麗菜 | 高麗菜、紅椒、薑絲 |
| 11/9晚 | 白飯 | 米 | | 蘿蔔素輪湯 | 白蘿蔔、素黑輪條 |
| (蛋素) | 南瓜炒蛋 | 蛋、南瓜、馬鈴薯 | 11/11晚 | 壽司飯 | 米、白醋、味霖 |
| (全素) | 南瓜炒豆干 | 豆干、南瓜、馬鈴薯 | | 椒鹽麵腸 | 麵腸、椒鹽粉 |
| | 綜合滷味 | 海帶結、香Q糕、素黑輪條、紅蘿蔔、薑片 | | 素鬆 | 海苔素鬆 |
| | 焗烤白菜 | 大白菜、素火腿、甜紅椒、甜黃椒、生鮮菇、薑絲、乳酪絲 | | 素羹炒大黃瓜 | 大黃瓜、紅蘿蔔、素羹 |
| | 茶油A菜 | A菜、茶油 | | 炒鵝白菜 | 鵝白菜、薑 |
| | 蘿蔔豆皮湯 | 白蘿蔔、油皮、豆腐、薑絲 | | 味噌海芽豆腐湯 | 海帶芽、豆腐、細味噌 |
| 11/10早 | 阿華田 | 阿華田、牛奶 | 11/12早 | 十寶粥 | 米、十寶米 |
| <二> | 白麥土司 | 白麥土司 | <四> | 牛蒡絲 | 牛蒡絲 |
| | 素火腿片 | 素火腿片 | | 紅燒麵筋 | 麵筋、香菇 |
| | 百香果沙拉醬 | 百香果、沙拉 | | 醋溜干絲海帶 | 豆干、海帶絲 |
| | 小黃瓜片 | 小黃瓜片、紅蘿蔔 | | 炒冬粉 | 冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇、乾木耳絲 |
| | 蒸芋頭馬鈴薯泥 | 馬鈴薯、芋頭、玉米粒 | | 炒高麗菜 | 高麗菜、薑絲 |
| 11/10午 | 全糙米飯 | 糙米 | 11/12午 | 糙米飯 | 糙米、白米 |
| (蛋素) | 照燒炸蛋 | 去殼蛋、黑白芝麻粒 | | 咖哩豆腐 | 豆薯、紅蘿蔔、豆腐、素火腿、咖哩 |
| (全素) | 照燒豆包 | 豆包、黑白芝麻粒 | | 鮑菇炒豆包 | 杏鮑菇、豆包、小黃瓜 |
| | 炒鮮筍片 | 鮮筍片、紅蘿蔔片 | | 烤洋芋圓片 | 洋芋圓片、梅粉 |
| | 三杯豆腐 | 豆腐、九層塔 | | 炒鵝白菜 | 鵝白菜、薑 |
| | 香菇炒青江菜 | 青江菜、香菇 | | 四神湯 | 皮絲、淮山、茯苓、蓮子、大薏仁、當歸、川芎 |
| | 珍珠檸檬茶 | 濕小粉圓、檸檬 | 11/12晚 | 沙茶洋若炒飯 | 米、素洋若、油菜、紅蘿蔔 |
| 11/10晚 | 乾拌麵疙瘩 | 麵疙瘩、扁蒲、紅蘿蔔、香菇、素火腿 | (蛋素) | 九層塔炒蛋 | 蛋、九層塔、馬鈴薯 |
| | 芝麻百頁 | 百頁豆腐、黑芝麻 | (全素) | 塔香素肚 | 素肚、薑、九層塔 |
| | 鮮炒彩椒 | 紅椒、黃椒、青椒、黃豆芽 | | 炒什錦素菜 | 原味哈姆、紅椒、茼蒿絲、筍絲、薑 |
| | 炸醬芥藍菜 | 芥藍菜 | | 素燥地瓜葉 | 地瓜葉、素燥 |
| | 蘑菇濃湯 | 馬鈴薯、素火腿、洋菇 | | 酸辣湯 | 大白菜、紅蘿蔔絲、素火腿、豆腐、香菇 |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|--------|--------|----------------------------|--------|---------|--------------------------|
| 11/13早 | 芝麻糊 | 米、黑芝麻 | 11/14晚 | 白米飯 | 米 |
| <五> | 香菇鹹饅頭 | 香菇鹹饅頭 | | 五更昌旺 | 豆腸、紫米糕、酸菜、素燥、九層塔 |
| | 紅糟麵腸 | 麵腸、紅麴醬 | | 燒冬瓜 | 冬瓜、紅蘿蔔、豆輪 |
| | 炒大黃瓜 | 大黃瓜、紅蘿蔔 | | 烤椒鹽雙薯 | 南瓜中圓片、地瓜中圓片、椒鹽粉 |
| | 起司片 | 起司片 | | 炒油菜 | 油菜 |
| | 炒油菜 | 油菜、薑絲 | | 奶油豆腐濃湯 | 豆腐、玉米粒、香菇 |
| 11/13午 | 麵線糊 | 紅麵線、香菇、素火腿、大白菜、鮮筍絲 | | | |
| (蛋素) | 木須炒蛋 | 蛋、木耳、豆薯、紅蘿蔔 | 11/15早 | 抹茶牛奶 | 奶粉、綠茶粉 |
| (全素) | 炒豆干 | 豆干 | <日> | 白麥土司 | 白麥土司 |
| | 關東煮 | 白蘿蔔、三角油豆腐、紫米糕、黑輪條、關東煮醬 | | 香菇豆包 | 豆包、香菇 |
| | 炸茄子 | 茄子、椒鹽粉 | | 奶酥醬 | 奶酥醬 |
| | 香菇小芥菜 | 小芥菜、香菇 | | 香蒸洋芋泥 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、葡萄乾 |
| 11/13晚 | 糙米飯 | 米、糙米 | | 素火腿炒銀芽 | 豆芽菜、素火腿 |
| | 雲南豆腐蓉 | 豆腐、紅蘿蔔、芹菜、香菇、素火腿、花椒粒、素若醬、薑 | 11/15午 | 炒烏龍麵 | 烏龍麵、香菇、油菜、紅蘿蔔、豆芽菜、素火腿 |
| | 炒蒲瓜 | 蒲瓜、新鮮木耳 | | 滷素肚 | 素肚 |
| | 茼蒿炒小黃瓜 | 小黃瓜、茼蒿白板、紅魷 | | 紅麴高麗菜 | 高麗菜、素火腿、油皮、紅麴醬 |
| | 金針菇炒A菜 | A菜、金針菇、薑 | | 炒小芥菜 | 小芥菜、紅椒 |
| | 蔬菜玉米條湯 | 高麗菜、玉米條 | | 紅豆湯 | 紅豆 |
| 11/14早 | 紅茶豆漿 | 豆漿、紅茶包 | 11/15晚 | 西班牙田園燉飯 | 米、青江菜、甜椒、洋菇、青豆仁、素火腿、鬱金香粉 |
| <六> | 素鬆花捲 | 素鬆花捲 | (蛋素) | 蒲瓜炒蛋 | 蛋、蒲瓜、香菇 |
| | 清蒸豆腐 | 豆腐 | (全素) | 炒豆G | 豆G |
| | 玉米脆片 | 玉米脆片 | | 鄉村風味燉白菜 | 大白菜、紅蕃茄、西洋芹、紅蘿蔔、杏鮑菇 |
| | 馬鈴薯沙拉 | 馬鈴薯、三色豆 | | 焗烤雙色花椰菜 | 青花菜、白花菜、乳酪絲 |
| | 芹香大白菜 | 大白菜、芹菜 | | 味噌湯 | 味噌、海帶芽、芹菜 |
| 11/14午 | 香積炒飯 | 米、菜脯、香菇、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素火腿 | | | |
| (蛋素) | 海帶芽蒸蛋 | 蛋、海帶芽 | | | |
| (全素) | 醬燒豆G | 豆G、香菇 | | | |
| | 西洋芹炒素蔘 | 素海蔘、西洋芹、甜椒、豆芽菜 | | | |
| | 香菇高麗菜 | 高麗菜、香菇、紅蘿蔔 | | | |
| | 蕃茄羅宋湯 | 大白菜、紅蕃茄、玉米段 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |