# 普台國民小學109年09月14日至109年09月20日菜單

| 日期 | 9月14日 | | 9月15日 | | 9月16日 | | 9月17日 | | 9月18日 | | 9月19日 | | 9月20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 | 玉米濃湯 | 1碗 | 廣東粥 | 1碗 | 香醇米漿 | 1碗 | 穀物粥 | 1碗 | 香醇牛奶 | 1碗 | | | | |
| | 墨西哥捲餅 | 1片 | 芋泥包 | 65g | 手撕奶香麵包 | 65g | 鮮奶小饅頭 | 20g | 銅鑼燒 | 40g | | | | |
| | 馬鈴薯蛋沙拉 | 60g | 菜脯豆豉小干 | 60g | 芝麻包 | 65g | 紅燒蛋 | 60g | 巧克力軟法麵包 | 40g | | | | |
| | 葡萄洋芋沙拉 | 60g | 素鬆 | 50g | 塔香青蔬豆包 | 60g | 紅燒凍豆腐 | 55g | 迷迭香滷豆干 | 60g | | | | |
| | 起司球 | 1顆 | 香滷海結 | 45g | 巧克力脆片 | 20g | 鮮菇炒大瓜 | 55g | 素熱狗 | 1片 | | | | |
| | 蕃茄片 | 35g | 炒青江菜 | 60g | 素火腿 | 30g | 豆棗 | 25g | 香烤地瓜 | 60g | | | | |
| | 小黃瓜絲 | 30g | | | 炒油菜 | 60g | 炒鵝白菜 | 60g | 炒大陸妹 | 60g | | | | |
| 午餐 | 小米飯 | 1碗 | 五穀米 | 1碗 | 客家炒粄條 | 1.5碗 | 全糙米飯 | 1碗 | 田園燴麵 | 1.5碗 | | | | |
| | 薑汁嫩腐燒 | 65g | 三杯鮑菇炒蛋 | 65g | 五香小油腐 | 65g | 磨菇豆腐 | 65g | 茶香蛋 | 70g | | | | |
| | 香酥薯餅 | 1-2塊 | 三杯鮑菇豆包 | 60g | 芹香蒟蒻 | 60g | 小瓜香拌木耳 | 55g | 茶香三角油腐 | 65g | | | | |
| | 磨菇鮮蔬小炒 | 60g | 白菜滷 | 55g | 炒A菜 | 65g | 玉米焗青花 | 60g | 西芹腰果 | 55g | | | | |
| | 炒莧菜 | 65g | 毛豆筍筍 | 50g | 檸檬愛玉 | 1碗 | 有機油菜 | 60g | 有機黑葉白菜 | 65g | | | | |
| | 筍片湯 | 1碗 | 素羊若空心菜 | 65g | | | 紅燒湯 | 1碗 | 冬瓜鮮菇湯 | 1碗 | | | | |
| | | | 四神湯 | 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 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 點心 | 仙草珍珠 | 一碗 | 光泉米漿 | 一瓶 | 麵包 | 一個 | 椰奶西米露 | 一碗 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 晚餐 | 糙米飯 | 1碗 | 日式炒烏龍 | 1.5碗 | 紫米飯 | 1碗 | 鮮蔬刀削麵 | 1.5碗 | | | | | 素燥拌麵 | 1.5碗 |
| | 日式壽喜燒 | 65g | 椒鹽豆腐 | 65g | 咖哩洋芋炒蛋 | 60g | 小滷鮮味素G | 65g | | | | | 五香豆干 | 60g |
| | 白菇甜豆 | 50g | 栗子和風洋芋 | 55g | 咖哩醬佐豆包 | 60g | 麵托南瓜 | 1條 | | | | | 酥炸甜不辣 | 65g |
| | 芝麻海帶根 | 45g | 炒青花菜 | 60g | 竹筍炒若絲 | 55g | 炒莧菜 | 65g | | | | | 紅絲高麗菜 | 60g |
| | 蠔油芥藍菜 | 60g | 刺瓜湯 | 1碗 | 針菇燒冬瓜 | 55g | 紫菜素丸湯 | 1碗 | | | | | 冬瓜檸檬珍珠 | 1碗 |
| | 味噌湯 | 1碗 | | | XO醬高麗菜 | 60g | | | | | | | | |
| | | | | | 蕃茄湯 | 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 |
| 營養成份分析 | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 48 | g | 47 | g | 46 | g | 44 | g | 30 | g | 0 | g | 18 | g |
| 脂肪 | 45 | g | 43 | g | 42 | g | 43 | g | 28 | g | 0 | g | 16 | g |
| 醣類 | 276 | g | 279 | g | 275 | g | 276 | g | 187 | g | 0 | g | 99 | g |
| 熱量 | 1701 | Kcal | 1691 | Kcal | 1662 | Kcal | 1667 | Kcal | 1120 | Kcal | 0 | Kcal | #NAME? | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <一> | 早餐 | 玉米濃湯 | 洋芋、非基改玉米、非基改玉米醬、奶粉 | <三> | 早餐 | 香醇米漿 | 古早味米漿 |
| 9/14 | | 墨西哥捲餅 | 墨西哥捲餅 | 9/16 | (蛋素) | 手撕奶香麵包 | 手撕奶香麵包 |
| | (蛋素) | 馬鈴薯蛋沙拉 | 洋芋、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬 | | (全素) | 芝麻包 | 芝麻包 |
| | (全素) | 葡萄洋芋沙拉 | 洋芋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬 | | | 塔香青蔬豆包 | 非基改豆包、四季豆、紅蘿蔔、九層塔、乾香菇 |
| | | 起司球 | 起司球 | | | 巧克力脆片 | 巧克力脆片 |
| | | 蕃茄片 | 蕃茄 | | | 素火腿 | 素火腿 |
| | | 小黃瓜絲 | 小黃瓜 | | | 炒油菜 | 油菜、薑 |
| | 午餐 | 小米飯 | 白米、小米 | | 午餐 | 客家炒粄條 | 粄條、高麗菜、紅蘿蔔、非基改豆包、黑木耳、乾香菇 |
| | | 薑汁嫩腐燒 | 非基改嫩豆腐、紅蘿蔔、薑 | | | 五香小油腐 | 非基改油腐丁、青豆仁、薑、八角 |
| | | 香酥薯餅 | 薯餅 | | | 芹香蒟蒻 | 杏鮑菇、青椒、紅甜椒、黃甜椒、腰果 |
| | | 磨菇鮮蔬小炒 | 高麗菜、玉米筍、洋菇、紅蘿蔔、薑 | | | 炒A菜 | A菜、薑 |
| | | 炒莧菜 | 莧菜、薑 | | | 檸檬愛玉 | 愛玉、檸檬、冰塊 |
| | | 筍片湯 | 竹筍、非基改豆皮、紅蘿蔔、薑、乾香菇 | | | | |
| | 晚餐 | 糙米飯 | 白米、糙米 | | 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、日式醬油 | | (蛋素) | 咖哩洋芋炒蛋 | CAS洗選蛋、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉 |
| | | 白菇甜豆 | 甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、雪白菇、薑 | | (全素) | 咖哩醬佐豆包 | 非基改豆包、洋芋、紅蘿蔔、素咖哩粉 |
| | | 芝麻海帶根 | 海帶根、紅蘿蔔、薑、白芝麻 | | | 竹筍炒若絲 | 素蒟蒻、黃豆芽、台芹、素火腿、黃甜椒、紅蘿蔔 |
| | | 蠔油芥藍菜 | 芥藍菜、薑 | | | 針菇燒冬瓜 | 冬瓜、金針菇、枸杞 |
| | | 味噌湯 | 非基改薄豆腐、蕃茄、非基改味噌、台芹 | | | XO醬高麗菜 | 高麗菜、素XO醬 |
| | | | | | | 蕃茄湯 | 蕃茄、馬鈴薯、西芹、杏鮑菇、奶油、非基改角螺、薑 |
| <二> | 早餐 | 廣東粥 | 白米、素火腿、非基改玉米、紅蘿蔔、乾香菇，加海帶芽 | <四> | 早餐 | 穀物粥 | 白米、燕麥粒、洋薏仁、小米、紫米、麥片、紅薏仁、大薏仁 |
| 9/15 | | 芋泥包 | 芋泥包 | 9/17 | | 鮮奶小饅頭 | 鮮奶小饅頭 |
| | | 菜脯豆豉小干 | 非基改豆干丁、碎菜脯、毛豆仁、豆豉 | | (蛋素) | 紅燒蛋 | 水煮蛋、滷包 |
| | | 素鬆 | 素鬆 | | (全素) | 紅燒凍豆腐 | 非基改豆腸、滷包 |
| | | 香滷海結 | 海帶結、紅蘿蔔、薑 | | | 鮮菇炒大瓜 | 大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑 |
| | | 炒青江菜 | 青江菜、薑 | | | 豆棗 | 豆棗 |
| | | | | | | 炒鵝白菜 | 鵝白菜、薑 |
| | 午餐 | 五穀米 | 白米、五穀米 | | 午餐 | 全糙米飯 | 糙米 |
| | (蛋素) | 三杯鮑菇炒蛋 | CAS洗選蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔 | | | 磨菇豆腐 | 非基改薄豆腐、洋菇、紅蘿蔔、毛豆仁 |
| | (全素) | 三杯鮑菇豆包 | 非基改豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔 | | | 小瓜香拌木耳 | 木耳、小黃瓜、紅蘿蔔、薑 |
| | | 白菜滷 | 大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、黑木耳 | | | 玉米焗青花 | 青花菜、非基改玉米、紅甜椒、奶油、奶粉 |
| | | 毛豆筍筍 | 筍筍、毛豆、皮絲、薑 | | | 有機油菜 | 有機油菜、薑 |
| | | 素羊若空心菜 | 有機小松葉、薑 | | | 紅燒湯 | 白蘿蔔、非基改玉米、蕃茄、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素 |
| | | 四神湯 | 高麗菜、素丫若、大薏仁、蓮子、白麥汁、當歸、茯苓、枸杞、川芎 | | | | |
| | 晚餐 | 日式炒烏龍 | 大烏龍、高麗菜、素餘板、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇 | | 晚餐 | 鮮蔬刀削麵 | 刀削麵、高麗菜、非基改豆包、紅蘿蔔、乾香菇 |
| | | 椒鹽豆腐 | 非基改薄豆腐、九層塔 | | | 小滷鮮味素G | 非基改素G、海帶結、毛豆仁、紅蘿蔔、台芹 |
| | | 栗子和風洋芋 | 洋芋、玉米筍、栗子、生鮮香菇、白芝麻 | | | 麵托南瓜 | 南瓜、蕃茄醬 |
| | | 炒青花菜 | 青花菜、薑 | | | 炒莧菜 | 莧菜、薑 |
| | | 刺瓜湯 | 大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹 | | | 紫菜素丸湯 | 紫菜、素丸子、非基改角螺、薑 |
| | | | | | | | |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <五> | 早餐 | 香醇牛奶 | 紐西蘭全脂奶粉 | <日> | 早餐 | | |
| 9/18 | （蛋素） | 銅鑼燒 | 銅鑼燒 | 9/20 | | | |
| | （全素） | 巧克力軟法麵包 | 法國麵包、巧克力醬 | | | | |
| | | 迷迭香滷豆干 | 非基改豆干、滷包 | | | | |
| | | 素熱狗 | 素熱狗 | | | | |
| | | 香烤地瓜 | 栗子地瓜 | | | | |
| | | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑 | | | | |
| | 午餐 | 田園燴麵 | 油麵、大白菜、鮮筍、蘆筍、玉米筍、紅蘿蔔、田豆莢、香菇、黑木耳、乾鈕菇 | | 午餐 | | |
| | （蛋素） | 茶香蛋 | 水煮蛋、台芹、紅茶包、茶葉蛋滷包 | | | | |
| | （全素） | 茶香三角油腐 | 非基改三角油腐、紅蘿蔔、台芹、茶葉蛋滷包 | | | | |
| | | 西芹腰果 | 鮑魚菇、白芝麻 | | | | |
| | | 有機黑葉白菜 | 有機黑葉白菜、薑 | | | | |
| | | 冬瓜鮮菇湯 | 冬瓜、金針菇、非基改角螺、薑、乾香菇 | | | | |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | | | | 晚餐 | 素燥拌麵 | 白意麵、豆輪、素燥、香椿、乾香菇 |
| | | | | | | 五香豆干 | 非基改豆干、紅蘿蔔、滷包 |
| | | | | | | 酥炸甜不辣 | 甜不辣、四季豆、九層塔 |
| | | | | | | 紅絲高麗菜 | 高麗菜、紅蘿蔔 |
| | | | | | | 冬瓜檸檬珍珠 | 粉圓、冬瓜、檸檬 |
| | | | | | | | |
| <六> | 早餐 | | | | | | |
| 9/19 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |