

普台國民小學104年11月23日至104年11月29日菜單

| 普台國民小學104年11月23日至104年11月29日菜單 | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|------|--------|------|--------|-------|--------|------|--------|-------|--------|------|---------|------|
| 日期 | 11月23日 | | 11月24日 | | 11月25日 | | 11月26日 | | 11月27日 | | 11月28日 | | 11月29日 | |
| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | | 日 | |
| 早餐 | 清粥 | 1碗 | 巧克力牛奶 | 1碗 | 糙米漿 | 1碗 | 十寶粥 | 1碗 | 廣東粥 | 1碗 | 紅茶豆漿 | 1碗 | 玉米粥 | 1碗 |
| | 山東黑饅頭 | 1個 | 白麥土司 | 2個 | 蒸蘿蔔糕 | 4個 | 烤三角薯餅 | 1個 | 紅麴饅頭 | 1個 | 高麗菜包 | 1個 | 小銀絲捲 | 1個 |
| | 豆瓣豆包 | 60g | 素火腿片 | 1片 | 滷豆G | 60g | 紅燒麵筋 | 50g | 豆豉面腸 | 70g | 奶油炒全蛋 | 70g | 芝麻豆干 | 70g |
| | 滷蘿蔔 | 50g | 蒸芋頭洋芋泥 | 60g | 綜合堅果 | 1匙 | 豆棗 | 1匙 | 海苔素鬆 | 30g | 起司片 | 1片 | 炒菜脯 | 1匙 |
| | 素鬆 | 30g | 藍莓醬 | 30g | 素燥炒米粉 | 60g | 南瓜炒冬粉 | 60g | 油條 | 1匙 | 甘梅蒸地瓜 | 60g | 蜜汁海帶捲 | 65g |
| | 炒芥藍菜 | 70g | 炒小芥菜 | 70g | 薑絲炒大陸妹 | 70g | 炒高麗菜 | 70g | 芹菜炒銀芽 | 70g | 薑絲小芥菜 | 70g | 薑絲油菜 | 75g |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 午餐 | 糙米飯 | 1碗 | 炒板條 | 1.5碗 | 全糙米飯 | 1碗 | 麵線糊 | 1.5碗 | 白米飯 | 1碗 | 醬油拌麵 | 1碗 | 素火腿炒飯 | 1.5碗 |
| | 粉蒸香酥積 | 70g | 結頭菜炒蛋 | 70g | 沙茶燴豆腐 | 75g | 茄汁炸蛋 | 70g | 香菇蒸蛋 | 70g | 糖醋豆腐 | 70g | 蒲瓜炒蛋 | 70g |
| | 蕃茄柳若煲 | 65g | 蔬菜煲 | 65g | 三杯海帶 | 60g | 彩椒炒什錦 | 65g | 椒鹽四季豆 | 1顆 | 紅魷炒西洋芹 | 65g | 酸菜炒豆腐 | 65g |
| | 四彩香丁 | 60g | 薑絲菠菜 | 70g | 炸雙瓜 | 60g | 百香果青木瓜 | 70g | 滷白菜寬粉 | 70g | 金針炒大黃瓜 | 70g | 炒a菜 | 70g |
| | 炒大陸妹 | 70g | 四神湯 | 1碗 | 白芝麻油菜 | 70g | 芝麻A菜 | 70g | 薑絲炒大陸妹 | 70g | 炒青江菜 | 70g | 蘿蔔糕鹹湯 | 1碗 |
| | 白菜鮮蔬湯 | 1碗 | | | 味噌紫菜湯 | 1碗 | | | 紅豆綠豆湯 | 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 | 什錦蔬菜炒飯 | 1.5碗 | 素瓜仔肉飯 | 1.5碗 | 茄汁鳳梨炒飯 | 1.5碗 | 糙米飯 | 1碗 | 味噌烏龍湯麵 | 1.5碗 | 糙米飯 | 1.5碗 | 漢堡 | 1個 |
| | 翡翠炒蛋 | 70g | 椒鹽炸素肚 | 70g | 豆薯燜蛋 | 70g | 麻婆豆腐 | 75g | 香椿豆包 | 70g | 三杯豆G | 70g | 碳烤香G排 | 1個 |
| | 翡翠炒豆干 | 70g | | | 蜜汁豆包 | | | | | | | | | |
| | 炒大黃瓜 | 70g | 豆醬冬瓜 | 65g | 時蔬滷高麗菜 | 30g | 炒素蔘 | 65g | 山藥總匯 | 65g | 素炒仙味 | 60g | 傻瓜麵 | 65g |
| | 素燥地瓜葉 | 70g | 炒青江菜 | 70g | 素蠔油芥藍 | 70g | 滷梅干蘿蔔 | 60g | 涼拌小黃瓜 | 70g | 焗烤洋芋 | 75g | 葡萄乾蒸南瓜 | 70g |
| | 酸辣湯 | 1碗 | 酸菜金針湯 | 1碗 | 地瓜濃湯 | 1碗 | 香炒油菜 | 70g | 紅絲炒高麗菜 | 70g | 薑絲地瓜葉 | 70g | 堅果美生菜沙拉 | 70g |
| | | | | | | 海芽白菜湯 | 1碗 | | | 冬瓜素酥湯 | 1碗 | 時蔬濃湯 | 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 | | 74 | | 74 | | 76 | | 72 | |
| 脂肪 | 48 | | 50 | | 52 | | 48 | | 48 | | 50 | | 50 | |
| 醣類 | 304 | | 299 | | 304 | | 310 | | 306 | | 306 | | 308 | |
| 熱量 | 1944 | | 1950 | | 1972 | | 1968 | | 1952 | | 1978 | | 1970 | |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|--------|--------|------------------------|--------|--------|-------------------------|
| 11/23早 | 清粥 | 米 | 11/25早 | 糙米漿 | 米、糙米 |
| <一> | 山東黑饅頭 | 山東黑饅頭 | <三> | 蘿蔔糕 | 蘿蔔糕 |
| | 豆瓣豆包 | 豆包、豆瓣 | | 滷豆G | 豆G |
| | 滷蘿蔔 | 白蘿蔔、紅蘿蔔、丸子、薑、香菇 | | 綜合堅果 | 葡萄乾、青堤子、葵花子、南瓜子、腰果 |
| | 素鬆 | 素鬆 | | 素燥炒米粉 | 新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、素燥 |
| | 炒芥蘭菜 | 芥蘭菜、薑 | | 薑絲炒大陸妹 | 大陸妹、薑絲 |
| 11/23午 | 糙米飯 | 米、糙米 | 11/25午 | 全糙米飯 | 糙米 |
| | 粉蒸香酥積 | 香酥積、最後灑上白芝麻 | | 沙茶燴豆腐 | 豆腐、大白菜 |
| | 蕃茄柳若煲 | 蕃茄、南瓜、紅蘿蔔、杏鮑菇、素洋若 | | 三杯海帶 | 海帶絲、黃豆芽、九層塔 |
| | 四彩香丁 | 毛豆仁、豆乾丁、紅椒、豆薯 | | 炸雙瓜 | 地瓜條、南瓜條、椒鹽粉 |
| | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑絲 | | 白芝麻油菜 | 油菜、白芝麻 |
| | 白菜鮮蔬湯 | 大白菜、玉米段、枸杞 | | 味噌紫菜湯 | 味噌、紫菜、丸子、芹菜 |
| 11/23晚 | 什錦蔬菜炒 | 米、油菜、素火腿、黑木耳、香菇、紅蘿蔔 | 11/25晚 | 茄汁鳳梨炒飯 | 米、鳳梨、素鬆、素蝦仁、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁 |
| (蛋素) | 翡翠炒蛋 | 蛋、紅椒、小黃瓜、筍絲 | (蛋素) | 豆薯燜蛋 | 豆薯、雞蛋 |
| (全素) | 翡翠炒豆干 | 豆干、紅椒、小黃瓜、筍絲 | (全素) | 蜜汁豆包 | 豆包、杏鮑菇 |
| | 炒大黃瓜 | 大黃瓜、髮菜煨 | | 時蔬滷高麗菜 | 高麗菜、油皮、紅蘿蔔、香菇 |
| | 素燥地瓜葉 | 地瓜葉、薑 | | 素蠔油芥藍 | 芥藍菜、素蠔油 |
| | 酸辣湯 | 高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、香菇、豆腐 | | 地瓜濃湯 | 地瓜、玉米粒、馬鈴薯、素火腿 |
| 11/24早 | 巧克力牛奶 | 巧克力牛奶 | 11/26早 | 十寶粥 | 米、十穀米 |
| <二> | 白麥土司 | 白麥土司 | <四> | 烤三角薯餅 | 三角薯餅 |
| | 素火腿片 | 素火腿片 | | 紅燒麵筋 | 麵筋、薑 |
| | 蒸芋頭洋芋泥 | 芋頭、馬鈴薯、葡萄乾 | | 豆棗 | 豆棗 |
| | 藍莓醬 | 藍莓醬 | | 南瓜炒冬粉 | 冬粉、南瓜、素火腿、香菇、青豆仁 |
| | 炒小芥菜 | 小芥菜、紅蘿蔔、薑絲 | | 炒高麗菜 | 高麗菜、紅蘿蔔絲 |
| 11/24午 | 炒板條 | 板條、青江菜、紅蘿蔔、香菇、素火腿 | 11/26午 | 麵線糊 | 紅麵線、素火腿、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、高麗菜 |
| (蛋素) | 結頭菜炒蛋 | 蛋、結頭菜 | (蛋素) | 茄汁炸蛋 | 去殼蛋、番茄醬 |
| (全素) | 結頭菜滷豆G | 豆G、結頭菜 | (全素) | 茄汁素肚 | 素肚、蕃茄 |
| | 蔬菜煲 | 高麗菜、茼蒿花片、茼蒿紅魷、黑木耳、筍絲 | | 彩椒炒什錦 | 榨菜絲、甜椒、青椒、黃豆芽、素火腿 |
| | 薑絲菠菜 | 菠菜、薑絲 | | 百香果青木瓜 | 青木瓜 |
| | 四神湯 | 豆包、大薏仁、淮山、茯苓、蓮子、當歸、川芎 | | 芝麻A菜 | A菜、白芝麻 |
| 11/24晚 | 素瓜仔肉飯 | 米、素瓜仔肉、花瓜、素火腿、乾素若粒、紅蘿蔔 | 11/26晚 | 糙米飯 | 米、糙米 |
| | 椒鹽炸素肚 | 素肚(塊狀)、椒鹽粉 | | 麻婆豆腐 | 豆腐、薑、素火腿 |
| | 豆醬冬瓜 | 冬瓜、素火腿、黃豆醬 | | 滷梅干蘿蔔 | 白蘿蔔、梅干菜、紅蘿蔔、筍干、香菇 |
| | 炒青江菜 | 青江菜、薑絲 | | 炒素蔘 | 素海蔘、紅椒、小黃瓜、玉米筍(要加醬油) |
| | 酸菜金針湯 | 酸菜絲、乾金針、冬粉 | | 香炒油菜 | 油菜、薑絲 |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|--------|---------|--------------------------|--------|---------|-------------------------|
| | | | | 海芽白菜湯 | 海帶芽、大白菜 |
| 11/27早 | 廣東粥 | 米、大白菜、香菇、素火腿、紅蘿蔔 | 11/28晚 | 糙米飯 | 米、糙米 |
| <五> | 紅麩饅頭 | 紅麩饅頭 | | 三杯豆G | 豆G、青椒、甜椒、九層塔 |
| | 豆豉麵腸 | 面腸、小黃瓜、豆豉 | | 素炒仙味 | 素蝦仁、素魷魚、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、白蘿蔔 |
| | 海苔素鬆 | 海苔素鬆 | | 焗烤洋芋 | 馬鈴薯、毛豆仁、素火腿、香菇、腰果、葡萄乾 |
| | 油條 | 油條 | | 薑絲地瓜葉 | 地瓜葉、紅蘿蔔、薑絲 |
| | 芹菜炒銀芽 | 豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜 | | 冬瓜素酥湯 | 冬瓜、素排骨酥 |
| 11/27午 | 白米飯 | 米 | 11/29早 | 玉米粥 | 米、玉米粒、紅蘿蔔、高麗菜 |
| (蛋素) | 香菇蒸蛋 | 蛋、香菇、火鍋餘板、筍丁、豆腐 | <日> | 銀絲捲 | 小銀絲捲 |
| (全素) | 滷黑豆干 | 黑豆干 | | 醬燒素肚 | 素肚 |
| | 椒鹽四季豆 | 四季豆、椒鹽粉 | | 炒菜脯 | 菜脯、素火腿、筍角、芹菜 |
| | 滷白菜寬粉 | 大白菜、寬粉條、紅蘿蔔、木耳、香菇、油皮、薑 | | 蜜汁海帶捲 | 蜜汁海帶捲 |
| | 薑絲炒大陸妹 | 大陸妹、薑絲 | | 薑絲油菜 | 油菜、薑絲 |
| | 紅豆綠豆湯 | 紅豆、綠豆 | 11/29午 | 素火腿炒飯 | 米、素火腿、紅蘿蔔、芥蘭菜 |
| 11/27晚 | 味噌烏龍湯 | 烏龍麵、細味噌、昆布、大白菜、香菇、素火腿 | (蛋素) | 蒲瓜炒蛋 | 蛋、蒲瓜 |
| | 香椿豆包 | 豆包、香椿醬 | (全素) | 醬燒素若片 | 素若片、薑 |
| | 山藥總匯 | 山藥丁、馬鈴薯、青椒、甜椒、香菇 | | 酸菜炒豆腐 | 豆腐、酸菜、紅椒 |
| | 涼拌小黃瓜 | 小黃瓜、蒟蒻白板 | | 炒a菜 | a菜、薑絲 |
| | 紅絲炒高麗菜 | 高麗菜、紅蘿蔔 | | 蘿蔔糕鹹湯 | 蘿蔔糕、高麗菜、香菇、芹菜 |
| 11/28早 | 紅茶豆漿 | 豆漿、紅茶 | 11/29晚 | 漢堡 | 漢堡 |
| <六> | 高麗菜包 | 高麗菜包 | | 碳烤香G排 | 碳烤香G排 |
| (蛋素) | 奶油炒全蛋 | 蛋、奶油 | | 傻瓜麵 | 細麵、芹菜、醬汁(自調) |
| (全素) | 芝麻豆干 | 豆干、白芝麻粒 | | 葡萄乾蒸南瓜 | 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、葡萄乾 |
| | 起司片 | 起司片 | | 堅果美生菜沙拉 | 美生菜、小黃瓜、玉米粒、杏仁片、沙拉 |
| | 甘梅蒸地瓜 | 地瓜、梅子粉 | | 時蔬濃湯 | 高麗菜、地瓜、素火腿 |
| | 炒小芥菜 | 小芥菜、紅蘿蔔、薑絲 | | | |
| 11/28午 | 醬油拌麵 | 細麵、醬油 | | | |
| | 糖醋豆腐 | 豆腐、鳳梨 | | | |
| | 紅魷炒西洋芹 | 西洋芹、紅魷、香菇、黃椒 | | | |
| | 金針菇炒大黃瓜 | 大黃瓜、紅蘿蔔絲、金針菇、鮑魚菇 | | | |
| | 炒青江菜 | 青江菜、薑絲 | | | |
| | 四神湯 | 豆包、香菇、山藥、大薏仁、淮山、蓮子、當歸、川芎 | | | |