

普台國民小學110年01月18日至110年01月24日菜單

| 日期 | 1月18日 | | 1月19日 | | 1月20日 | | 1月21日 | | 1月22日 | | 1月23日 | | 1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 | 南瓜濃湯 | 1碗 | 豆腐味噌湯 | 1碗 | 玉米濃湯 | 1碗 | 米漿 | 1碗 | 小米粥 | 1碗 | 麵線羹 | 1碗 | 濃純豆漿 | 1碗 |
| | 墨西哥捲餅 | 1片 | 香噴噴壽司飯 | 1碗 | 吐司 | 2片 | 高麗菜包 | 65g | 煎蘿蔔糕 | 1片 | 刈包 | 70g | 西式燒餅 | 1片 |
| | 鮮菇炒蛋 | 60g | 燒海苔 | 1片 | 火腿起司蛋 | 1組 | 醬爆豆干 | 55g | 九層塔炒蛋 | 60g | 梅香筍干東坡若 | 60g | 黑胡椒炒蛋 | 60g |
| | 鮮菇炒豆包 | 60g | 素鬆 | 20g | 香酥排起司火腿 | 1組 | 薑絲鮮菇炒冬 | 55g | 塔香豆包 | 60g | 花生糖粉 | 7g | 黑胡椒豆包 | 60g |
| | 炒馬鈴薯絲 | 20g | 美乃滋玉米 | 45g | 小黃瓜絲 | 30g | 皮絲海芽 | 45g | 咖哩白花菜 | 50g | 炒小白菜 | 60g | 小黃瓜絲 | 30g |
| | 番茄醬 | 1匙 | 清燙小黃瓜 | 40g | 素沙拉醬 | 25g | 炒油菜 | 55g | 脆瓜 | 30g | | | 番茄片 | 35g |
| | 川燙敏豆 | 55g | | | | | | | 炒大陸妹 | 60g | | | 起司片 | 1片 |
| 午餐 | 西式炒飯 | 1碗 | 田園燴麵 | 1.5碗 | 燕麥飯 | 1碗 | 擔擔麵 | 1.5碗 | 水餃 | 8-10顆 | 義大利加汁右醬 | 1.5碗 | 白米飯 | 1碗 |
| | 醬爆黑干杏鮑菇 | 60g | 茶香蛋 | 1顆 | 酸甜素排骨 | 65g | 香煎荷包蛋 | 1顆 | 五香花生豆干 | 65g | 素培根炒蛋 | 60g | 麻婆豆腐 | 65g |
| | 香酥薯餅 | 1-2片 | 茶香豆干 | 60g | 素蝦捲 | 60g | 香煎豆包 | 1片 | 炒小瓜黑輪 | 60g | 素培根百頁捲 | 60g | 芋薺茄子 | 55g |
| | 炒雙色花椰 | 60g | 紅椒洋芋杏鮑菇 | 60g | 麵筋燒大瓜 | 60g | 白菜炒年糕 | 60g | 炒高麗菜 | 60g | 彩椒腰果G丁 | 60g | 蔬菜小餡餅 | 1個 |
| | 珍珠奶茶 | 1碗 | 西芹腰果 | 60g | 炒菠菜 | 70g | 炒大陸妹 | 65g | 酸辣湯 | 1碗 | 次法麵包佐奶油香草 | 1片 | 炒青江菜 | 65g |
| | | | 芹香蘿蔔油腐湯 | 1碗 | 芋園燒仙草 | 1碗 | 關冬煮湯 | 1碗 | | | 梅粉雙薯 | 60g | 芹香結頭菜丸子湯 | 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 | 奶油玉米濃湯 | 1碗 | 當令水果 | 一份 |
| 點心 | 麵包 | 一個 | 包子 | 一個 | 光泉低脂高鈣 | 一杯 | 麵包 | 一個 | 光泉米漿 | 一杯 | 麵包 | 一個 | 光泉低脂高鈣 | 一杯 |
| 晚餐 | 私房米粉炒冬粉 | 1.5碗 | 白米飯 | 1碗 | 黑胡椒鐵板麵 | 1.5碗 | 咖哩洋芋燴飯 | 1碗 | 白米飯 | 1碗 | 香椿炒飯 | 1碗 | 地瓜飯 | 1碗 |
| | 日式關東煮 | 65g | 九條豆腐 | 65g | 豆腐炒蛋 | 60g | 五香小油腐 | 60g | 龍珠鑲白玉 | 65g | 海帶結燒素G | 65g | 雲南豆腐蓉 | 65g |
| | 鮮菇燴玉筍 | 60g | 塔香海茸 | 60g | 炒豆腐 | 60g | 田園腰果鮮蔬 | 55g | 五彩燴栗子 | 60g | 香酥秀珍菇 | 50g | 奶油腰果玉米 | 60g |
| | 炒油菜 | 60g | 乾炒豆芽菜 | 60g | 日式豆乳G | 60g | 炒高麗菜 | 60g | 左宗棠G | 60g | 炒菠菜 | 65g | 糖醋山藥 | 60g |
| | 刺瓜湯 | 1碗 | 炒青江菜 | 60g | 炒青花菜 | 60g | 味噌湯 | 1碗 | 炒大白菜 | 60g | 金菇豆腐羹 | 1碗 | 炒高麗菜 | 60g |
| | | | 冬瓜薏仁湯 | 1碗 | 紫菜素丸湯 | 1碗 | | | 什錦鮮菇湯 | 1碗 | | | 椰香西米露 | 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 |
| 營養成份分析 | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 45 | g | 47 | g | 45 | g | 47 | g | 48 | g | 46 | g | 47 | g |
| 脂肪 | 43 | g | 45 | g | 43 | g | 44 | g | 45 | g | 44 | g | 45 | g |
| 醣類 | 286 | g | 281 | g | 285 | g | 280 | g | 283 | g | 285 | g | 280 | g |
| 熱量 | 1711 | Kcal | 1717 | Kcal | 1707 | Kcal | 1704 | Kcal | 1729 | Kcal | 1720 | Kcal | 1713 | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|------|---------|------------------------------|------|------|---------|----------------------------|
| <一> | 早餐 | 南瓜濃湯 | 南瓜、非基改玉米粒、奶粉 | <三> | 早餐 | 玉米濃湯 | 馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米、奶粉 |
| 1/18 | | 墨西哥捲餅 | 墨西哥捲餅 | 1/20 | | 吐司 | 薄片吐司 |
| | (蛋素) | 鮮菇炒蛋 | CAS洗選蛋、金針菇、鴻喜菇 | | (蛋素) | 火腿起司蛋 | CAS洗選蛋、素火腿、起司片 |
| | (全素) | 鮮菇炒豆包 | 非基改豆包、金針菇、鴻喜菇 | | (全素) | 香酥排起司火腿 | 素香酥排、素火腿、起司片 |
| | | 炒馬鈴薯絲 | 馬鈴薯、黑胡椒、奶油 | | | 小黃瓜絲 | 小黃瓜 |
| | | 番茄醬 | 番茄醬 | | | 素沙拉醬 | 素沙拉醬 |
| | | 川燙敏豆 | 敏豆 | | | | |
| | 午餐 | 西式炒飯 | 白米、杏鮑菇、非基改玉米、素火腿、竹筍、紅蘿蔔 | | 午餐 | 燕麥飯 | 白米、燕麥粒 |
| | | 醬爆黑干杏鮑菇 | 非基改黑豆干、杏鮑菇、紅甜椒、九層塔 | | | 酸甜素排骨 | 素排骨、小黃瓜、黃甜椒 |
| | | 香酥薯餅 | 薯餅 | | | 素蝦捲 | 素蝦捲 |
| | | 炒雙色花椰 | 青花菜、白花菜、薑 | | | 麵筋燒大瓜 | 大黃瓜、油泡、薑、乾香菇 |
| | | 珍珠奶茶 | 紅茶葉、奶粉、粉圓 | | | 炒菠菜 | 菠菜、薑 |
| | | | | | | 芋園燒仙草 | 燒仙草汁、芋圓、地瓜圓、八寶豆 |
| | 晚餐 | 私房米粉炒冬粉 | 米粉、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、乾香菇、黑木耳、台芹 | | 晚餐 | 黑胡椒鐵板麵 | 黃細麵、高麗菜、三色豆、非基改玉米、乾香菇 |
| | | 日式關東煮 | 非基改三角油豆腐、白蘿蔔、非基改玉米、素黑輪、台芹 | | (蛋素) | 豆腐炒蛋 | CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、素火腿、薑 |
| | | 鮮菇燴玉筍 | 玉米筍、小黃瓜、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑 | | (全素) | 炒豆腐 | 非基改薄豆腐、素火腿、薑 |
| | | 炒油菜 | 油菜、薑 | | | 日式豆乳G | 杏鮑菇、美生菜、豆腐乳、海苔片 |
| | | 刺瓜湯 | 大黃瓜、非基改豆皮、薑、台芹 | | | 炒青花菜 | 青花菜、薑 |
| | | | | | | 紫菜素丸湯 | 紫菜、素小清丸、薑 |
| <二> | 早餐 | 豆腐味噌湯 | 非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹 | <四> | 早餐 | 米漿 | 米漿 |
| 1/19 | | 香噴噴壽司飯 | 白米、壽司醋 | 1/21 | | 高麗菜包 | 高麗菜包 |
| | | 燒海苔 | 燒海苔 | | | 醬爆豆干 | 非基改豆干、四季豆、九層塔、乾香菇 |
| | | 素鬆 | 素鬆 | | | 薑絲鮮菇炒冬瓜 | 冬瓜、香菇、薑 |
| | | 美乃滋玉米 | 非基改玉米、素美乃滋 | | | 皮絲海芽 | 乾海芽、皮絲、紅蘿蔔、薑 |
| | | 清燙小黃瓜 | 小黃瓜 | | | 炒油菜 | 油菜、薑 |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | 田園燴麵 | 油麵、大白菜、鮮筍、玉米筍、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、鈕菇 | | 午餐 | 擔擔麵 | 黃細麵、小黃瓜、芝麻醬、紅醋、花生粉、花椒粉 |
| | (蛋素) | 茶香蛋 | 水煮蛋、茶葉蛋滷包、八角 | | (蛋素) | 香煎荷包蛋 | CAS洗選蛋 |
| | (全素) | 茶香豆干 | 非基改豆干、茶葉蛋滷包、八角 | | (全素) | 香煎豆包 | 非基改豆包 |
| | | 紅椒洋芋杏鮑菇 | 馬鈴薯、杏鮑菇、紅甜椒、洋香菜葉 | | | 白菜炒年糕 | 大白菜、年糕、素魚板、紅蘿蔔、皮絲、乾香菇 |
| | | 西芹腰果 | 西芹、腰果、香菇、薑 | | | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑 |
| | | 芹香蘿蔔油腐湯 | 白蘿蔔、非基改玉米、非基改三角腐、台芹 | | | 關冬煮湯 | 非基改油腐、白蘿蔔、非基改玉米、素黑輪、紅蘿蔔、台芹 |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | 白米飯 | 白米飯 | | 晚餐 | 咖哩洋芋燴飯 | 白米、馬鈴薯、非基改玉米、素火腿、台芹、素咖哩粉 |
| | | 九條豆腐 | 非基改豆腐絲、台芹 | | | 五香小油腐 | 非基改小油腐、青豆仁、八角、滷包 |
| | | 塔香海草 | 海草、薑、九層塔 | | | 田園腰果鮮蔬 | 小黃瓜、玉米筍、紅甜椒、腰果、香菇、薑 |
| | | 乾炒豆芽菜 | 豆芽菜、台芹、紅蘿蔔、黑木耳 | | | 炒高麗菜 | 高麗菜 |
| | | 炒青江菜 | 青江菜、薑 | | | 味噌湯 | 非基改薄豆腐、非基改味噌、乾海芽、台芹 |
| | | 冬瓜薏仁湯 | 冬瓜、大薏仁、薑 | | | | |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|------|----------|---------------------------------|------|------|----------|-------------------------|
| <五> | 早餐 | 小米粥 | 白米、小米 | <日> | 早餐 | 濃純豆漿 | 非基改豆漿 |
| 1/22 | | 煎蘿蔔糕 | 素蘿蔔糕 | 1/24 | | 西式燒餅 | 西式燒餅 |
| | (蛋素) | 九層塔炒蛋 | CAS洗選蛋、九層塔 | | (蛋素) | 黑胡椒炒蛋 | CAS洗選蛋、黑胡椒 |
| | (全素) | 塔香豆包 | 非基改豆包、九層塔 | | (全素) | 黑胡椒豆包 | 非基改豆包、黑胡椒 |
| | | 咖哩白花菜 | 白花菜、紅蘿蔔、素咖哩粉 | | | 小黃瓜絲 | 小黃瓜 |
| | | 脆瓜 | 脆瓜 | | | 番茄片 | 番茄 |
| | | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑 | | | 起司片 | 起司片 |
| | 午餐 | 水餃 | 素水餃 | | 午餐 | 白米飯 | 白米 |
| | | 五香花生豆干 | 非基改黑豆干、水煮花生、滷包、八角 | | | 麻婆豆腐 | 非基改薄豆腐、猴頭菇 |
| | | 炒小瓜黑輪 | 小黃瓜、素黑輪、紅蘿蔔、薑 | | | 芋薺茄子 | 茄子、芋薺、紅甜椒、腐竹、薑、台芹 |
| | | 炒高麗菜 | 高麗菜 | | | 蔬菜小餡餅 | 蔬菜小餡餅 |
| | | 酸辣湯 | 大白菜、非基改薄豆腐、素火腿、筍絲、紅蘿蔔、香菇、黑木耳、台芹 | | | 炒青江菜 | 青江菜、薑 |
| | | | | | | 芹香結頭菜丸子湯 | 結頭菜、素小清丸、薑、台芹、乾香菇 |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | 白米飯 | 白米 | | 晚餐 | 地瓜飯 | 白米、地瓜 |
| | | 龍珠鑲白玉 | 非基改薄豆腐、樹子、九層塔 | | | 雲南豆腐蓉 | 非基改薄豆腐、素火腿、香菇、紅蘿蔔、豆酥粉、台 |
| | | 五彩燴栗子 | 青花菜、栗子、白精靈、香菇、紅甜椒、黃甜椒、薑 | | | 奶油腰果玉米 | 非基改玉米、腰果、奶油 |
| | | 左宗棠G | 杏鮑菇、酥漿粉 | | | 糖醋山藥 | 山藥、青椒 |
| | | 炒大白菜 | 大白菜、薑、枸杞 | | | 炒高麗菜 | 高麗菜 |
| | | 什錦鮮菇湯 | 高麗菜、香菇、金針菇、紅蘿蔔、薑、黑木耳 | | | 椰香西米露 | 芋頭、西谷米、奶粉、椰漿 |
| <六> | 早餐 | 麵線羹 | 紅麵線、筍絲、高麗菜、香菇、皮絲、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇 | | | | |
| 1/23 | | 刈包 | 刈包 | | | | |
| | | 梅香筍干東坡若 | 素東坡若、筍干、梅干菜、薑 | | | | |
| | | 花生糖粉 | 糖粉、花生粉 | | | | |
| | | 炒小白菜 | 小白菜、薑 | | | | |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | 義大利茄汁若醬麵 | 義大利麵、麵腸、番茄、茄子、杏鮑菇、橄欖油、台芹、起司粉 | | | | |
| | (蛋素) | 素培根炒蛋 | CAS洗選蛋、素培根 | | | | |
| | (全素) | 素培根百頁捲 | 素培根、百頁豆腐 | | | | |
| | | 彩椒腰果G丁 | 猴頭菇、小黃瓜、黃甜椒、紅甜椒、腰果 | | | | |
| | | 軟法麵包佐奶油香 | 軟法麵包、奶油、迷迭香葉、匈牙利紅椒粉、巴西里 | | | | |
| | | 梅粉雙薯 | 地瓜薯條、波浪薯條、梅粉 | | | | |
| | | 小番茄青花菜 | 青花菜、小番茄 | | | | |
| | | 奶油玉米濃湯 | 馬鈴薯、非基改玉米醬、非基改玉米、奶油 | | | | |
| | 晚餐 | 香椿炒飯 | 白米、高麗菜、香椿醬、三色豆、乾香菇 | | | | |
| | | 海帶結燒素G | 非基改素G、海帶結、紅蘿蔔、薑 | | | | |