

普台國民小學110年10月18日至110年10月24日菜單

| 日期 | 10月18日 | | 10月19日 | | 10月20日 | | 10月21日 | | 10月22日 | | 10月23日 | | 10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 | 豆漿田園粥 | 1碗 | 南瓜玉米濃湯 | 1碗 | 鮮奶茶 | 1碗 | 濃醇豆漿 | 1碗 | 玉米濃湯 | 1碗 | | | | |
| | 玉米炒蛋 | 65g | 口袋餅 | 1份 | 厚片吐司 | 1份 | 刈包 | 1份 | 銀絲捲 | 1份 | | | | |
| | 玉米炒干丁 | 65g | 雙菇炒豆包絲 | 65g | 玉米洋芋沙拉 | 25g | 梅干火腿若 | 55g | 白饅頭 | 1份 | | | | |
| | 素鬆 | 45g | 素火腿 | 45g | 海苔細片 | 45g | 白芝麻糖粉 | 25g | 奶油椒香小油 | 55g | | | | |
| | 火腿海芽 | 55g | 豆輪蘿蔔雙色 | 55g | 綜合堅果 | 45g | 炒冬粉 | 55g | 杏仁洋芋溫沙 | 55g | | | | |
| | 炒小白菜 | 55g | 炒高麗菜 | 55g | 炒油菜 | 55g | 枸杞大白菜 | 55g | 煉乳 | 20g | | | | |
| | | | | | | | | | 炒鵝白菜 | 55g | | | | |
| 午餐 | 紫米飯 | 1碗 | 古早味油飯 | 1碗 | 什錦炸醬麵 | 1.5碗 | 麥片飯 | 1碗 | 五穀飯 | 1碗 | | | | |
| | 滷味黑白切 | 65g | 滷蛋 | 65g | 香酥豆腐鹹酥 | 65g | 菜脯炒蛋 | 65g | 蕃茄炒蛋 | 65g | | | | |
| | 猴菇粟香燒白菜 | 55g | 滷油腐 | 65g | 茄汁洋芋 | 55g | 樹子蒸豆腐 | 65g | 蕃茄豆腐 | 65g | | | | |
| | 香酥馬蹄條 | 55g | 彩繪菇菇 | 55g | 炒小白菜 | 55g | 芋香粒粒 | 55g | 炸物四喜 | 55g | | | | |
| | 炒莧菜 | 55g | 空心菜 | 55g | 茭白筍湯 | 1碗 | 枸杞絲瓜 | 55g | 紅椒黃芽 | 55g | | | | |
| | 冬菜菇菇湯 | 1碗 | 綠豆仙草蜜 | 1碗 | | | 青江菜 | 55g | 大陸妹 | 55g | | | | |
| | | | | | | | 三絲豆腐羹湯 | 1碗 | 筍片排骨湯 | 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 | 當令水果 | 一份 |
| 點心 | 波蜜乳酸多 | 一份 | 光泉低脂高鈣 | 一份 | 麵包 | 一份 | 光泉奶酪 | 一份 | | | | | | |
| 晚餐 | 香椿炒飯 | 1碗 | 蘑菇鐵板麵 | 1.5碗 | 燕麥飯 | 1碗 | 素排骨酥麵線 | 1.5碗 | | | | | 素炒泡麵 | 1碗 |
| | 海帶結燒素G | 65g | 香滷四角油腐 | 65g | 茶香蛋 | 65g | 糖醋G塊 | 一份 | | | | | 綜合炸物 | 65g |
| | 雪筍香干 | 55g | 素蚵仔酥 | 55g | 茶香三角腐 | 65g | 西芹鮮尤 | 55g | | | | | 鮮菇燴玉筍 | 55g |
| | 炒青江菜 | 55g | 炒芥藍菜 | 55g | 燻香包絲豆芽 | 55g | 九重鮮菇 | 55g | | | | | 炒高麗菜 | 55g |
| | 黃芽鮮蔬湯 | 1碗 | 大瓜九仔湯 | 1碗 | 五彩素腰花 | 55g | 炒莧菜 | 55g | | | | | 紅豆芋圓 | 1碗 |
| | | | | | 炒大陸妹 | 55g | | | | | | | | |
| | | | | 雙菇冬瓜湯 | 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 | 當令水果 | 一份 |
| 營養成份分析 | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 86 | g | 82 | g | 80 | g | 75 | g | 65 | g | 0 | g | 25 | g |
| 脂肪 | 58 | g | 58 | g | 85 | g | 70 | g | 51 | g | 0 | g | 15 | g |
| 醣類 | 315 | g | 295 | g | 282 | g | 289 | g | 195 | g | 0 | g | 85 | g |
| 熱量 | 2126 | Kcal | 2030 | Kcal | 2213 | Kcal | 2086 | Kcal | 1499 | Kcal | 0 | Kcal | 575 | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|-------|------|---------|-----------------------------|-------|------|---------|-------------------------------|
| <一> | 早餐 | 豆漿田園粥 | 非基改豆漿、非基改玉米粒、素火腿、素若燥、香 | <三> | 早餐 | 鮮奶茶 | 鮮奶、紅茶 |
| 10/18 | (蛋素) | 玉米炒蛋 | CAS洗選蛋、非基改玉米 | 10/20 | | 厚片吐司 | 吐司 |
| | (全素) | 玉米炒干丁 | 非基改豆干、非基改玉米 | | | 玉米洋芋沙拉 | 千島醬、馬鈴薯、玉米 |
| | | 素鬆 | 素鬆 | | | 海苔細片 | 海苔細片 |
| | | 火腿海芽 | 素火腿、海芽 | | | 綜合堅果 | 腰果、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃 |
| | | 炒小白菜 | 小白菜、薑 | | | 炒油菜 | 油菜、薑 |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | 紫米飯 | 米、紫米 | | 午餐 | 什錦炸醬麵 | 白意麵、非基改豆干、竹筍、小黃瓜、紅蘿蔔、飛基改玉米、香菇 |
| | | 滷味黑白切 | 非基改黑豆干、非基改百頁、紫米糕、毛豆仁、薑 | | | 香酥豆腐鹹酥G | 非基改豆腐、素鹹酥G |
| | | 猴菇栗香燒白菜 | 大白菜切片、猴頭菇、栗子、非基改角螺、紅蘿蔔、薑、香菇 | | | 茄汁洋芋 | 馬鈴薯、青椒 |
| | | 香酥馬蹄條 | 馬蹄條 | | | 炒小白菜 | 小白菜、薑 |
| | | 炒莧菜 | 莧菜、薑 | | | 茭白筍湯 | 茭白筍、非基改玉米、素若燥、香菇、非基改豆皮、薑 |
| | | 冬菜菇湯 | 杏鮑菇、金針菇、香菇、冬菜、鴻喜菇、薑、台芹 | | | | |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | 香椿炒飯 | 高麗菜、素若燥、香椿醬、三色豆、碎豆輪、香菇 | | 晚餐 | 燕麥飯 | 燕麥、米 |
| | | 海帶結燒素G | 非基改素G、海帶結 | | (蛋素) | 茶香蛋 | CAS洗選蛋、台芹 |
| | | 雪筍香干 | 非基改豆干、竹筍、雪裡紅 | | (全素) | 茶香三角腐 | 非基改三角油腐、台芹 |
| | | 炒青江菜 | 青江菜、薑 | | | 燻香包絲豆芽 | 豆芽菜、非基改豆包、台芹 |
| | | 黃芽鮮蔬湯 | 大買瓜片、大白菜、買豆牙、非基改豆皮、薑、台芹 | | | 五彩素腰花 | 素腰花、青椒、紅黃甜椒、薑、木耳 |
| | | | | | | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑 |
| | | | | | | 雙菇冬瓜湯 | 冬瓜、非基改豆皮、金針菇、薑、香菇 |
| <二> | 早餐 | 南瓜玉米濃湯 | 南瓜、非基改玉米、奶粉 | <四> | 早餐 | 濃醇豆漿 | 豆漿 |
| 10/19 | | 口袋餅 | 口袋餅 | 10/21 | | 刈包 | 刈包 |
| | | 雙菇炒豆包絲 | 非基改豆包、金針菇、鴻喜菇 | | | 梅干火腿若 | 素火腿、梅干 |
| | | 素火腿 | 素熱狗 | | | 白芝麻糖粉 | 白芝麻糖粉 |
| | | 豆輪蘿蔔雙色 | 豆輪、白蘿蔔、紅蘿蔔 | | | 炒冬粉 | 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、木耳 |
| | | 炒高麗菜 | 高麗菜、薑 | | | 枸杞大白菜 | 枸杞、大白菜、薑 |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | 古早味油飯 | 長糯米、非基改玉米、碎豆輪、素火腿、紅蘿蔔、鈕扣菇 | | 午餐 | 麥片飯 | 麥片、米 |
| | (蛋素) | 滷蛋 | CAS洗選蛋、滷包 | | (蛋素) | 菜脯炒蛋 | CAS洗選蛋、菜脯 |
| | (全素) | 滷油腐 | 非基改油腐、滷包 | | (全素) | 樹子蒸豆腐 | 非基改細豆腐、樹子、薑 |
| | | 彩繪菇菇 | 杏鮑菇、菜豆、紅甜椒、黃甜椒 | | | 芋香粒粒 | 非基改玉米粒、芋頭、毛豆仁、紅蘿蔔 |
| | | 空心菜 | 空心菜、薑 | | | 枸杞絲瓜 | 絲瓜、枸杞 |
| | | 綠豆仙草蜜 | 綠豆、仙草凍 | | | 青江菜 | 青江菜、薑 |
| | | | | | | 三絲豆腐羹湯 | 非基改豆腐、大白菜、紅蘿蔔、木耳、香菇 |
| | 晚餐 | 蘑菇鐵板麵 | 白扁麵、蘑菇醬、高麗菜、非基改玉米粒、三色豆、香菇 | | 晚餐 | 素排骨酥麵線 | 高麗菜、中藥包、杏鮑菇、薑、非基改角螺、枸杞、麵線 |
| | | 香滷四角油腐 | 非基改油豆腐、八角 | | | 糖醋G塊 | G塊 |
| | | 素蚵仔酥 | 素蚵仔酥 | | | 西芹鮮尤 | 西洋芹、素蒟蒻、紅甜椒、薑 |

