

普台國民小學105年01月04日至105年01月10日菜單

| 日期 | 1月4日 | | 1月5日 | | 1月6日 | | 1月7日 | | 1月8日 | | 1月9日 | | 1月10日 | |
|-----|--------|------|---------|------|-------------|-----------|--------|-----|-----------------|-----------|-------------|------------|--------|------|
| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | | 日 | |
| 早餐 | 小米粥 | 1碗 | 蘿蔔鹹粥 | 1碗 | 南瓜牛奶 | 1碗 | 十寶粥 | 1碗 | 豆漿 | 1碗 | 紫米漿 | 1碗 | 糙米粥 | 1碗 |
| | 鮮奶小饅頭 | 1個 | 黑糖小饅頭 | 1個 | 山東白饅頭 | 1個 | 刈包 | 1個 | 白麥土司 | 2片 | 香菇鹹饅頭 | 1個 | 全麥饅頭 | 1個 |
| | 紅燒麵筋 | 70g | 燒烤素肚 | 70g | 香菇麵腸 | 70g | 素火腿片 | 1片 | 蜜汁豆腐 | 60g | 炒全蛋 五香豆乾 | 70g 70g | 紅燒麵腸 | 70g |
| | 蜜南瓜 | 45g | 花瓜 | 30g | 紅茶果凍 | 30g | 白芝麻糖粉 | 30g | 草莓醬 | 1匙 | 炒蘿蔔糕 | 50g | 素燥 | 1匙 |
| | 海苔素鬆 | 1匙 | 紅燒海帶片 | 50g | 蒸蔓越莓洋芋 | 65g | 炒梅干菜 | 60g | 涼拌紫菜 | 30g | 涼拌結頭菜 | 70g | 牛蒡絲 | 30g |
| | 炒大白菜 | 70g | 炒高麗菜 | 70g | 炒豆芽菜 | 70g | 匏瓜炒寬粉 | 60g | 南瓜沙拉 | 70g | 炒美生菜 | 70g | 炒大白菜 | 70g |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 午餐 | 傻瓜麵 | 1.5碗 | 素海鮮翡翠炒飯 | 1碗 | 麻油麵線 | 2碗 | 全糙米飯 | 1碗 | 紅燒金玉炒麵 | 1.5碗 | 鮮蔬香草燉飯 | 1.5碗 | 家常炒麵 | 1.5碗 |
| | 紅麩麵腸 | 70g | 紅燒豆腐 | 70g | 日式蒸蛋 蒸豆腐 | 1個 70g | 雲南豆腐蓉 | 70g | 金針菇炒蛋 金針菇炒油片 | 70g 1個 | 滷豆G | 70g | 椒鹽素肚 | 70g |
| | 炒甜不辣條 | 65g | 麻油杏鮑菇 | 70g | 滷南瓜紫米糕 | 60g | 西芹炒素蝦仁 | 65g | 彩椒炒昆布蒟蒻 | 60g | 炸芹香什錦菜 | 65g | 香草烤南瓜 | 70g |
| | 家鄉滷味 | 60g | 炒青椒 | 70g | 炒地瓜葉 | 70g | 台式蒸南瓜 | 65g | 炒油菜 | 70g | 炒芥蘭菜 | 70g | 炒雙色花椰菜 | 70g |
| | 炒青椒 | 70g | 黑糖南瓜甜湯 | 1碗 | 元氣蔬菜牛蒡湯 | 1碗 | 炒小芥菜 | 70g | 綠豆湯 | 1碗 | 四神湯 | 1碗 | 紫菜湯 | 1碗 |
| | 味噌海芽湯 | 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 | 紅豆湯 | 一碗 | 麵包 | 一個 | 鮮奶 | 一盒 | 桂圓薑母茶 | 一杯 | 麵包 | 一個 | 優酪乳 | 一罐 | 麵包 | 一個 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 晚餐 | 糙米飯 | 1碗 | 昆布烏龍湯麵 | 1.5碗 | 菜根香炒飯 | 1.5碗 | 白米飯 | 1碗 | 翡翠炒飯 | 1碗 | 糙米飯 | 1碗 | 糙米飯 | 1碗 |
| | 咖哩滑蛋豆腐 | 1個 | 紅燒炸蛋 | 1個 | 照燒豆包 | 70g | 豆薯燜蛋 | 70g | 三杯芋頭燒素肚 | 70g | 醬燒豆干 | 70g | 蒲瓜炒蛋 | 70g |
| | 咖哩豆腐 | 70g | 紅燒鹽酥G | 70g | | | 滷豆G | 70g | | | | | 蒲瓜炒豆腐 | 70g |
| | 金針菇若片 | 65g | 炒大黃瓜 | 65g | 豆薯條炒素火腿 | 70g | 沙茶黃豆芽 | 60g | 香菇大黃瓜 | 50g | 三杯南瓜 | 70g | 酸菜炒素若條 | 70g |
| | 炸南瓜條 | 65g | 烤雙薯 | 60g | 炒青江菜 | 70g | 冬瓜封 | 65g | 苦茶油炒青花菜 | 70g | 海帶芽炒豆皮 | 60g | 滷白蘿蔔 | 60g |
| | 炒四季豆 | 70g | 炒油菜 | 70g | 冬菜粉絲湯 | 1碗 | 炒菠菜 | 70g | 榨菜豆薯丸子湯 | 1碗 | 木耳炒高麗菜 | 70g | 炒油菜 | 70g |
| | 金針朴菜湯 | 1碗 | | | | | 鮮蔬湯 | 1碗 | | | 結頭黑輪湯 | 1碗 | 南瓜濃湯 | 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 | | |
| 蛋白質 | 74 | | 76 | | 76 | | 74 | | 74 | | 76 | | 72 | |
| 脂肪 | 52 | | 50 | | 48 | | 48 | | 50 | | 52 | | 50 | |
| 醣類 | 304 | | 306 | | 308 | | 310 | | 310 | | 306 | | 308 | |
| 熱量 | 1980 | | 1978 | | 1968 | | 1968 | | 1986 | | 1996 | | 1970 | |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|--------|---------|-------------------------|--------|---------|-----------------------|
| 01/04早 | 小米粥 | 米、小米 | 01/06早 | 巧克力牛奶 | 可可粉、奶粉 |
| <一> | 鮮奶小饅頭 | 鮮奶小饅頭 | <三> | 山東白饅頭 | 山東白饅頭 |
| | 紅燒麵筋 | 麵筋泡 | | 香菇麵腸 | 麵腸、香菇 |
| | 蜜南瓜 | 南瓜 | | 紅茶果凍 | 紅茶果凍 |
| | 海苔素鬆 | 海苔素鬆 | | 蒸蔓越莓洋芋 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、蔓越莓 |
| | 炒大白菜 | 大白菜、紅蘿蔔、木耳 | | 炒豆芽菜 | 豆芽菜、素火腿、芹菜 |
| 01/04午 | 傻瓜麵 | 細麵、醬汁 | 01/06午 | 麻油麵 | 麵線、高麗菜、紅棗、枸杞 |
| | 紅麴麵腸 | 麵腸、紅麴醬 | (蛋素) | 日式蒸蛋 | 蛋、素花片、香菇 |
| | 炒甜不辣條 | 素黑輪條、紅蘿蔔絲、小黃瓜、鮮筍、香菇 | (全素) | 蒸豆腐 | 豆腐、花片 |
| | 家鄉滷味 | 白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、杏鮑菇、青花菜 | | 滷南瓜紫米糕 | 紫米糕、南瓜、薑 |
| | 炒青椒 | 青椒、薑絲 | | 炒地瓜葉 | 地瓜葉、素燥 |
| | 海芽味噌湯 | 海帶芽 | | 元氣蔬菜牛蒡湯 | 牛蒡片、紅蘿蔔、玉米段、冬瓜、素排骨酥 |
| 01/04晚 | 糙米飯 | 米、糙米 | | | |
| (蛋素) | 咖哩滑蛋豆腐 | 豆腐、蛋、香菇、素火腿、紅蘿蔔 | 01/06晚 | 菜根香炒飯 | 米、芥藍菜、紅蘿蔔、菜脯 |
| (全素) | 咖哩豆腐 | 豆腐、香菇、素火腿、紅蘿蔔 | | 照燒豆包 | 豆包、白芝麻、青椒、照燒醬 |
| | 金針菇若片 | 金針菇、紅椒、木耳絲、素若片、芹菜、玉米粒 | | 豆薯炒素火腿 | 豆薯、素火腿、紅椒、黃椒 |
| | 炸南瓜條 | 南瓜條 | | 炒青江菜 | 青江菜、薑絲 |
| | 炒四季豆 | 四季豆、薑絲 | | 冬菜粉絲湯 | 冬菜、粉絲、大白菜 |
| | 金針朴菜湯 | 乾金針、冬瓜、朴菜 | 01/07早 | 十寶粥 | 米、十穀米 |
| 01/05早 | 蘿蔔鹹粥 | 米、白蘿蔔絲、紅蘿蔔絲、玉米粒 | <四> | 刈包 | 刈包 |
| <二> | 黑糖小饅頭 | 黑糖小饅頭 | | 素火腿片 | 素火腿片 |
| | 燒烤素肚 | 素肚、白芝麻粒 | | 白芝麻糖粉 | 白芝麻粉、糖粉 |
| | 花瓜 | 花瓜 | | 匏瓜炒寬粉 | 匏瓜、寬粉條、香菇、紅蘿蔔 |
| | 紅燒海帶片 | 海帶片、薑 | | 炒梅干菜 | 梅干菜 |
| | 炒高麗菜 | 高麗菜、紅蘿蔔、薑 | 01/07午 | 全糙米飯 | 糙米 |
| 01/05午 | 素海鮮翡翠炒飯 | 米、素蝦仁、茼蒿花枝片、蔬菜羹、豆芽菜、青豆仁 | | 雲南豆腐蓉 | 豆腐、芹菜、香菇、紅蘿蔔 |
| | 紅燒豆腐 | 豆腐、薑 | | 西芹炒素蝦仁 | 素蝦仁、西洋芹、玉米粒 |
| | 麻油杏鮑菇 | 杏鮑菇、西洋芹、胡蘿蔔、麻油、枸杞、薑片 | | 台式蒸南瓜 | 南瓜、醬汁(請廚師調味) |
| | 炒青椒 | 青椒、薑絲 | | 炒小芥菜 | 小芥菜、薑絲 |
| | 黑糖南瓜甜湯 | 南瓜小丁、黑糖 | | 四神湯 | 皮絲、茯苓、淮山、大薏仁、蓮子、當歸、川芎 |
| 01/05晚 | 昆布烏龍湯麵 | 烏龍麵、香菇、紅蘿蔔、高麗菜、油皮、昆布 | 01/07晚 | 白米飯 | 米 |
| (蛋素) | 紅燒炸蛋 | 去殼蛋 | (蛋素) | 豆薯燜蛋 | 蛋、豆薯、三色豆 |
| (全素) | 紅燒鹽酥G | 鹽酥G | (全素) | 滷豆g | 豆g |
| | 炒大黃瓜 | 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳 | | 沙茶黃豆芽 | 黃豆芽、紅椒、黃椒、青椒 |
| | 烤雙薯 | 南瓜中圓片、馬鈴薯中圓片 | | 冬瓜封 | 冬瓜、紅蘿蔔、香菇 |
| | 炒油菜 | 油菜、薑絲 | | 炒菠菜 | 菠菜、薑絲 |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|-------|---------|--------------------------------|--------|--------|-----------------------|
| | | | | 鮮蔬湯 | 黑木耳、大白菜、蕃茄、芹菜 |
| 01/8早 | 豆漿 | 豆漿 | 01/9晚 | 白飯 | 米 |
| <五> | 白麥土司 | 白麥土司 | | 醬燒豆干 | 豆干、白芝麻粒 |
| | 蜜汁豆腐 | 豆腐、白芝麻粒 | | 三杯南瓜 | 南瓜、九層塔 |
| | 涼拌紫菜 | 紫菜、紅蘿蔔絲、白芝麻粒 | | 海帶芽炒豆皮 | 豆皮、海帶芽 |
| | 草莓醬 | 草莓醬 | | 木耳炒高麗菜 | 高麗菜、紅蘿蔔、香菇 |
| | 南瓜沙拉 | 南瓜、沙拉 | | 結頭黑輪湯 | 結頭菜、素黑輪條、薑 |
| 01/8午 | 紅燒金玉炒麵 | 粗麵、南瓜、紅蘿蔔、香菇、素火腿、紅蕃茄 | 01/10早 | 糙米粥 | 米、糙米 |
| (蛋素) | 金針菇炒蛋 | 蛋、金針菇、豆芽菜、芹菜 | <日> | 全麥饅頭 | 全麥饅頭 |
| (全素) | 金針菇炒油片 | 油片、金針菇、豆芽菜、芹菜 | | 紅燒麵腸 | 麵腸、香菇 |
| | 彩椒炒昆布蒟蒻 | 昆布蒟蒻、青椒、甜椒、豆干 | | 牛蒡絲 | 牛蒡絲 |
| | 炒油菜 | 油菜、薑絲 | | 素燥 | 碎皮絲、素火腿、筍角(做乾的) |
| | 綠豆湯 | 綠豆 | | 炒大白菜 | 大白菜、木耳、紅蘿蔔 |
| 01/8晚 | 翡翠炒飯 | 米、青江菜、素火腿、紅蘿蔔 | 01/10午 | 家常炒麵 | 細麵、高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇、素火腿 |
| | 三杯芋頭燒素肚 | 芋頭、素肚、九層塔 | | 椒鹽素肚 | 素肚、椒鹽粉 |
| | 香菇大黃瓜 | 大黃瓜、玉米段、香菇 | | 香草烤南瓜 | 南瓜 |
| | 苦茶油炒青花菜 | 青花菜、白花菜、苦茶油、薑絲 | | 炒雙色花椰菜 | 青花菜、白花菜、香菇、黃椒、紅蘿蔔 |
| | 榨菜豆薯丸子湯 | 榨菜絲、豆薯、素丸 | | 紫菜湯 | 紫菜、薑絲 |
| 01/9早 | 紫米漿 | 紫米、米 | 01/10晚 | 糙米飯 | 米、糙米 |
| <六> | 香菇鹹饅頭 | 香菇鹹饅頭 | (蛋素) | 蒲瓜炒蛋 | 蛋、蒲瓜 |
| (蛋素) | 炒全蛋 | 蛋、素火腿 | (全素) | 蒲瓜炒豆腐 | 凍豆腐、蒲瓜 |
| (全素) | 五香豆乾 | 豆乾 | | 酸菜炒素若條 | 酸菜、素若條、紅椒 |
| | 炒蘿蔔糕 | 蘿蔔糕、客家碎菜脯、豆芽菜、枸杞 | | 滷白蘿蔔 | 白蘿蔔、海帶捲、香菇、紅蘿蔔 |
| | 涼拌結頭菜 | 結頭菜片、紅蘿蔔片 | | 炒油菜 | 油菜 |
| | 炒美生菜 | 美生菜、薑絲 | | 南瓜濃湯 | 玉米粒、南瓜、素火腿 |
| 01/9午 | 鮮蔬香草燉飯 | 米、南瓜、玉米筍、青花菜、生香菇、香草 | | | |
| | 滷豆G | 豆G | | | |
| | 炸芹香什錦菜 | 芹菜、紅蘿蔔、椒鹽粉(天婦羅) | | | |
| | 炒芥蘭菜 | 芥藍菜、薑絲 | | | |
| | 四神湯 | 大白菜、香菇頭、金針菇、山藥、茯苓、大薏仁、蓮子、當歸、川芎 | | | |