

普台國民小學105年02月29日至105年03月06日菜單

| 普台國民小學105年02月29日至105年03月06日菜單 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|------|--------|-------|--------|------|---------|--------|--------|-------|--------|------|--------|------|----|----|
| 日期 | 2月29日 | | 3月1日 | | 3月2日 | | 3月3日 | | 3月4日 | | 3月5日 | | 3月6日 | | | |
| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | | 日 | | | |
| 早餐 | | | 清粥 | 1碗 | 杏仁茶 | 1碗 | 十寶粥 | 1碗 | 芝麻糊 | 1碗 | 鹹粥 | 1碗 | 紫米漿 | 1碗 | | |
| | | | 奶香饅頭 | 1個 | 芝麻包 | 1個 | 糖醋醃蘿蔔 | 40g | 芋頭籤饅頭 | 1個 | 山東白饅頭 | 1個 | 沖繩黑糖饅頭 | 1個 | | |
| | | | 紅糟素肚 | 30g | 奶油炒蛋 | 50g | 紅燒麵筋 | 10g | 豆豉豆G | 40g | 梅干豆腐 | 50g | 香菇豆包 | 30g | | |
| | | | 豆棗 | 1匙 | 油條 | 1匙 | 豆芽炒麵線 | 50g | 素香炒米粉 | 50g | 滷冬瓜 | 50g | 綜合脆片 | 1匙 | | |
| | | | 朴菜筍干 | 30g | 炒冬粉 | 50g | 蜜汁黑豆干 | 40g | 起司片 | 1片 | 涼拌小黃瓜 | 50g | 蜜汁地瓜 | 30g | | |
| | | | 紅絲青江菜 | 50g | 炒豆芽菜 | 45g | 炒高麗菜 | 50g | 炒油菜 | 50g | 豆皮炒銀芽 | 50g | 炒大陸妹 | 50g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 午餐 | | | 壽司飯 | 1碗 | 紅燒湯烏龍麵 | 1.5碗 | 咖哩燴全糙米飯 | 1碗 | 青醬通心麵 | 1.5碗 | 瓜仔醬拌麵 | 1.5碗 | 紅燒燴糙米飯 | 1-2碗 | | |
| | | | 毛豆蒸蛋 | 50g | 酸菜麵腸 | 40g | 醬燒油豆腐 | 50g | 南瓜炒蛋 | 50g | 椒鹽百頁花椰 | 50g | 去殼蛋 | 1顆 | | |
| | | | 醬燒豆G | 50g | | | | | 香菇豆包 | 50g | | | 醬炒豆腐 | 50g | | |
| | | | 素鬆 | 1匙 | 炸蔬菜 | 30g | 滷結頭菜 | 50g | 醬燒冬瓜素肚 | 50g | 什錦大黃瓜 | 70g | 高麗菜素滷 | 60g | | |
| | | | 木耳青椒豆芽 | 50g | 涼拌豆薯 | 40g | 炒小芥菜 | 50g | 素燥美生菜 | 50g | 炒高麗菜 | 60g | 炒油菜 | 50g | | |
| | | | 炒高麗菜 | 60g | 素燥鵝白菜 | 50g | 四神湯 | 1碗 | 羅宋湯 | 1碗 | 黑糖山粉圓 | 1碗 | 四神湯 | 1碗 | | |
| | | 味噌湯 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 晚餐 | 蔬菜炒麵 | 1-2碗 | 素沙茶炒飯 | 1.5碗 | 糙米飯 | 1碗 | 菜脯炒飯 | 1碗 | 糙米飯 | 1碗 | 白飯 | 1碗 | 香椿炒飯 | 1.5碗 | | |
| | 醬燒素肚 | 50g | 滷豆腐 | 80g | 雲南豆腐蓉 | 70g | 冬瓜悶蛋 | 60g | 五更昌旺 | 50g | 豆腐炒蛋 | 60g | 炸豆腐 | 80g | | |
| | | | | | | | 五香豆腐 | 50g | | | 炒豆腐 | 60g | | | | |
| | 哈姆燒蘿蔔 | 50g | 烤洋芋片 | 50g | 紅蘿蔔炒豆皮 | 50g | 青椒蒟蒻絲 | 50g | 客家風味小炒 | 45g | 綜合滷味 | 50g | 炒蒲瓜 | 60g | | |
| | 鮑菇青江菜 | 60g | 炒四季豆 | 50g | 白干絲炒海帶 | 50g | 炒白花菜 | 60g | 炒蒲瓜 | 60g | 奶油白菜 | 70g | 炒小芥菜 | 65g | | |
| | 白菜素羹湯 | 1碗 | 蔬菜湯 | 1碗 | 芝麻青江菜 | 50g | 酸辣湯 | 1碗 | 炒鵝白菜 | 50g | 茶油A菜 | 50g | 蕃茄白菜湯 | 1碗 | | |
| | | | | 朴菜筍片湯 | 1碗 | | | 何首烏結頭湯 | 1碗 | 紫菜丸子湯 | 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 | 水果 | 一份 |
| 蛋白質 | 32 | | 76 | | 72 | | 72 | | 74 | | 76 | | 72 | | | |
| 脂肪 | 20 | | 48 | | 44 | | 44 | | 44 | | 48 | | 50 | | | |
| 醣類 | 104 | | 299 | | 304 | | 304 | | 304 | | 299 | | 308 | | | |
| 熱量 | 724 | | 1932 | | 1900 | | 1900 | | 1908 | | 1932 | | 1970 | | | |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|-------|--------|-----------------------|-------|---------|----------------------------|
| 2/29晚 | 蔬菜炒麵 | 細麵、香菇、豆芽菜、紅蘿蔔、素火腿 | 3/02晚 | 糙米飯 | 米、糙米 |
| | 醬燒素肚 | 素肚、白芝麻粒 | | 雲南豆腐蓉 | 豆腐、芹菜、香菇、素火腿、花椒粒、素若醬、薑 |
| | 哈姆燒蘿蔔 | 白蘿蔔、素火腿 | | 紅蘿蔔炒豆皮 | 紅蘿蔔、豆皮 |
| | 鮑菇青江菜 | 青江菜、鮑魚菇 | | 白干絲炒海帶 | 海帶絲、白干絲 |
| | 白菜素羹湯 | 大白菜、黑輪條、乾木耳絲、薑絲(勾薄芡) | | 芝麻青江菜 | 青江菜、白芝麻粒 |
| 3/01早 | 清粥 | 米 | | 朴菜筍片湯 | 朴菜、筍片 |
| <二> | 全麥饅頭 | 全麥饅頭 | 3/03早 | 十寶粥 | 米、十穀米 |
| | 紅糟素肚 | 素肚、紅麴醬 | <四> | 糖醋醃蘿蔔 | 白蘿蔔片 |
| | 豆棗 | 豆棗 | | 紅燒麵筋 | 麵筋 |
| | 朴菜筍干 | 筍干、朴菜 | | 豆芽炒麵線 | 麵線、豆芽菜、香菇 |
| | 紅絲青江菜 | 青江菜、紅蘿蔔絲 | | 蜜汁黑干 | 黑豆干、白芝麻粒 |
| 3/01午 | 壽司飯 | 米、白醋、味霖 | | 炒高麗菜 | 高麗菜、紅蘿蔔絲 |
| (蛋素) | 毛豆蒸蛋 | 蛋、毛豆仁、紅蘿蔔 | 3/03午 | 咖哩燴全糙米飯 | 糙米、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、素火腿 |
| (全素) | 醬燒豆G | 豆G | | 醬燒油豆腐 | 油豆腐 |
| | 素鬆 | 海苔素鬆 | | 滷結頭菜 | 結頭菜、乾素若塊(5克/人) |
| | 木耳青椒豆芽 | 青椒、木耳、豆芽菜 | | 炒小芥菜 | 小芥菜 |
| | 炒高麗菜 | 高麗菜、薑絲 | | 四神湯 | 大白菜、凍豆腐、大薏仁、蓮子、淮山、茯苓、川芎、當歸 |
| | 味噌湯 | 豆腐、海帶芽、芹菜、味噌 | 3/03晚 | 菜脯炒飯 | 米、客家碎菜脯、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素火腿 |
| 3/01晚 | 素沙茶炒飯 | 米、油菜、香菇、紅蘿蔔、素洋蔥 | (蛋素) | 冬瓜悶蛋 | 蛋、冬瓜 |
| | 滷豆腐 | 豆腐 | (全素) | 五香豆腐 | 豆腐 |
| | 烤洋芋片 | 馬鈴薯、地瓜、椒鹽粉 | | 青椒蒟蒻絲 | 青椒、甜椒、油片 |
| | 炒四季豆 | 四季豆、椒鹽 | | 炒白花菜 | 白花菜、紅蕃茄 |
| | 蔬菜湯 | 大白菜、紅蕃茄、木耳、玉米段 | | 酸辣湯 | 大白菜、紅蘿蔔絲、素火腿絲、香菇、金針菇 |
| 3/02早 | 杏仁茶 | 杏仁粉、奶粉 | 3/4早 | 芝麻糊 | 米、黑芝麻 |
| <三> | 芝麻包 | 芝麻包 | <五> | 芋頭籤饅頭 | 芋頭籤饅頭 |
| (蛋素) | 奶油炒蛋 | 蛋、素火腿、奶油 | | 豆豉豆G | 豆G、豆豉 |
| (全素) | 五香豆乾 | 豆乾 | | 素香炒米粉 | 新竹米粉、芹菜、素火腿、豆芽菜 |
| | 油條 | 油條 | | 起司片 | 起司片 |
| | 炒冬粉 | 冬粉、紅蘿蔔丁 | | 炒油菜 | 油菜、紅蘿蔔、薑絲 |
| | 炒豆芽菜 | 豆芽菜 | 3/4午 | 青醬通心麵 | 彎管麵、菠菜、甜紅椒、甜黃椒、素火腿、九層塔 |
| 3/02午 | 紅燒湯烏龍麵 | 烏龍麵、高麗菜、素若條、白蘿蔔、芹菜、香菇 | (蛋素) | 南瓜炒蛋 | 蛋、紅蘿蔔、南瓜 |
| | 酸菜麵腸 | 麵腸、酸菜 | (全素) | 香菇豆包 | 豆包、香菇 |
| | 炸蔬菜 | 芹菜、紅蘿蔔 | | 醬燒冬瓜素肚 | 素肚(20克/人)、冬瓜 |
| | 涼拌豆薯 | 豆薯、素火腿 | | 素燥美生菜 | 美生菜、素燥、薑絲 |
| | 素燥鵝白菜 | 鵝白菜、素燥 | | 羅宋湯 | 大白菜、紅蕃茄、素火腿 |

