# 普台國民小學111年07月11日至111年07月17日菜單

| 日期 | 7月11日 | | 7月12日 | | 7月13日 | | 7月14日 | | 7月15日 | | 7月16日 | | 7月17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 | 廣東粥 | 1碗 | 吐司 | 2片 | 黑芝麻麵包 | 65g | 鮮筍粥 | 1碗 | 蔬菜炒麵 | 1.5碗 | 紅豆麵包 | 65g | | |
| | 芋泥包 | 30g | 起司滑蛋 | 55g | 芝麻包 | 65g | 黑糖小饅頭 | 1個 | 滷油腐 | 50g | 豆沙包 | 65g | | |
| | 菜脯炒蛋 | 30g | 起司香酥排 | 1片 | 塔香清蔬豆包 | 50g | 番茄炒蛋 | 50g | 鐵板豆芽 | 50g | 家鄉滷豆干 | 40g | | |
| | 菜脯豆豉干丁 | 30g | 素沙拉醬 | 5g | 巧克力脆片 | 20g | 番茄豆腐 | 50g | 炒地瓜葉 | 60g | 雙色花椰 | 50g | | |
| | 素鬆 | 20g | 綜合堅果 | 5g | 素火腿 | 1片 | 鮮菇炒大瓜 | 60g | 味噌湯 | 1碗 | 香蒸地瓜 | 1個 | | |
| | 香滷海結 | 40g | 黃金玉米 | 10g | 炒油菜 | 60g | 豆棗 | 20g | | | 炒福山萵苣 | 60g | | |
| | 炒青江菜 | 60g | 奶茶 | 1碗 | 香醇牛奶 | 1碗 | 炒青江菜 | 60g | | | 阿華田 | 1碗 | | |
| 午餐 | 小米飯 | 1碗 | 五穀飯 | 1碗 | 客家炒粄條 | 1.5碗 | 糙米飯 | 1碗 | 漢堡 | 1個 | 田園燴麵 | 1.5碗 | | |
| | 日式咖哩豆腐 | 55g | 三杯鮑菇炒蛋 | 55g | 五香小油腐 | 50g | 蘑菇豆腐 | 55g | 黑胡椒香酥排 | 1片 | 番茄炒蛋 | 50g | | |
| | 香酥薯餅 | 1個 | 三杯鮑菇豆包 | 55g | 彩椒腰果 | 45g | 小瓜香拌木耳 | 45g | 炸雙薯 | 40g | 番茄豆腐 | 50g | | |
| | 紅椒炒黃芽 | 55g | 白菜滷 | 60g | 油菜 | 65g | 焗汁青花菜 | 55g | 茄汁螺旋麵 | 50g | 西芹腰果 | 45g | | |
| | 莧菜 | 65g | 毛豆桂竹筍 | 50g | 檸檬愛玉 | 1碗 | 清炒高麗菜 | 65g | 金黃小瓜 | 65g | 素羊肉空心菜 | 65g | | |
| | 四神湯 | 1碗 | 地瓜葉 | 65g | | | 蘿蔔玉米湯 | 1碗 | 紅豆芋圓 | 1碗 | 冬瓜鮮菇湯 | 1碗 | | |
| | | | 青木瓜湯 | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 點心 | 光泉米漿 | 一份 | 波蜜乳酸多 | 一份 | 麵包 | 一份 | 麵包 | 一份 | 麵包 | 一份 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 晚餐 | 糙米飯 | 1碗 | 日式烏龍炒麵 | 1.5碗 | 紫米飯 | 1碗 | 鮮蔬刀削麵 | 1.5碗 | 小米飯 | 1碗 | | | 咖哩麵疙瘩 | 1.5碗 |
| | 壽喜燒 | 55g | 椒鹽豆腐 | 40g | 香椿滷蛋 | 1顆 | 素G滷味 | 55g | 茶香蛋 | 1顆 | | | 綜合炸物 | 40g |
| | 豆薯甜豆 | 50g | 和風洋芋 | 50g | 素燥嫩豆腐 | 1個 | 南瓜煎餅 | 1片 | 茶香三角油腐 | 1個 | | | 鮮菇燴玉筍 | 50g |
| | 芝麻海根 | 50g | 薑絲青花菜 | 65g | 芹香蒟蒻 | 50g | 莧菜 | 65g | 大瓜素丸 | 50g | | | 青花菜 | 65g |
| | 油菜 | 65g | 刺瓜湯 | 1碗 | 金菇燒冬瓜 | 50g | 海芽素丸湯 | 1碗 | 三杯雙菇 | 45g | | | 山藥皮絲湯 | 1碗 |
| | 味噌湯 | 1碗 | | | XO醬高麗菜 | 65g | | | 青江菜 | 65g | | | | |
| | | | | | 羅宋湯 | 1碗 | | | 三絲豆腐羹 | 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 |
| 營養成份分析 | | | | | | | | | | | | | | |
| 蛋白質 | 31.9 | g | 62.8 | g | 53.9 | g | 52.1 | g | 59.5 | g | 43 | g | 18.3 | g |
| 脂肪 | 44.6 | g | 71.6 | g | 53.4 | g | 52.5 | g | 57.5 | g | 38.8 | g | 17 | g |
| 醣類 | 75 | g | 144.6 | g | 168.7 | g | 149.6 | g | 158.6 | g | 130.1 | g | 78.7 | g |
| 熱量 | 828.9 | Kcal | 1474.4 | Kcal | 1371.4 | Kcal | 1278.7 | Kcal | 1389.7 | Kcal | 1041.1 | Kcal | 540.9 | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <一> | 早餐 | 廣東粥 | 白米、玉米粒、紅蘿蔔、素肉碎、乾香菇 | <三> | 早餐 | 香醇牛奶 | 奶粉 |
| 7/11 | | 芋泥包 | 芋泥包 | 7/13 | 蛋素 | 黑芝麻麵包 | 黑芝麻麵包 |
| | 蛋素 | 菜脯炒蛋 | 蛋、豆干丁、菜脯、毛豆仁 | | 全素 | 芝麻包 | 芝麻包 |
| | 全素 | 菜脯豆豉干丁 | 豆干丁、菜脯、毛豆仁、豆豉 | | | 塔香清蔬豆包 | 四季豆、豆包、紅蘿蔔、九層塔、乾香菇 |
| | | 素鬆 | 素肉鬆 | | | 巧克力脆片 | 巧克力脆片 |
| | | 香滷海結 | 海帶結、紅蘿蔔、薑 | | | 素火腿 | 素火腿 |
| | | 炒青江菜 | 青江菜、薑 | | | 炒油菜 | 油菜、薑 |
| | 午餐 | 小米飯 | 白米、小米 | | 午餐 | 客家粄條 | 粄條、高麗菜、豆包、紅蘿蔔、木耳、乾香菇 |
| | | 日式咖哩豆腐 | 豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、素咖哩粉 | | | 五香小油腐 | 油豆腐、青豆仁、薑片、八角 |
| | | 香酥薯餅 | 薯餅 | | | 彩椒腰果 | 青椒、杏鮑菇、甜椒、腰果 |
| | | 紅椒炒黃芽 | 黃豆芽、甜椒、芹菜、薑 | | | 油菜 | 油菜、薑 |
| | | 莧菜 | 莧菜、薑 | | | 檸檬愛玉 | 愛玉、檸檬汁、二砂 |
| | | 四神湯 | 馬鈴薯、山藥、洋薏仁、芡實、茯苓 | | | | |
| | 晚餐 | 糙米飯 | 白米、糙米 | | 晚餐 | 紫米飯 | 白米、紫米 |
| | | 壽喜燒 | 凍豆腐、大白菜、杏鮑菇、柳松菇、紅蘿蔔 | | 蛋素 | 香椿滷蛋 | 蛋、紅蘿蔔、香椿醬 |
| | | 豆薯甜豆 | 豆薯、甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、美白菇、薑 | | 全素 | 素燥嫩豆腐 | 豆腐、香椿醬 |
| | | 芝麻海根 | 海帶根、紅蘿蔔、白芝麻、薑 | | | 芹香蒟蒻 | 黃豆芽、素花枝、素火腿、甜椒、芹菜 |
| | | 油菜 | 油菜、薑 | | | 金菇燒冬瓜 | 冬瓜、金針菇、枸杞 |
| | | 味噌湯 | 豆腐、乾海帶芽、芹菜 | | | XO醬高麗菜 | 高麗菜、素XO醬 |
| | | | | | | 羅宋湯 | 馬鈴薯、番茄、西洋芹、杏鮑菇、角螺、薑 |
| <二> | 早餐 | 吐司 | 薄白吐司 | <四> | 早餐 | 鮮筍粥 | 白米、竹筍、豆包、紅蘿蔔、乾香菇 |
| 7/12 | 蛋素 | 起司滑蛋 | 蛋、乳酪絲 | 7/14 | | 黑糖小饅頭 | 黑糖小饅頭 |
| | 全素 | 起司香酥排 | 素牛蒡排、乳酪片 | | 蛋素 | 番茄炒蛋 | 蛋、番茄 |
| | | 素沙拉醬 | 素沙拉醬 | | 全素 | 番茄豆腐 | 豆腐、番茄 |
| | | 綜合堅果 | 腰果、葡萄乾、杏仁片、油花生 | | | 鮮菇炒大瓜 | 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、薑 |
| | | 黃金玉米粒 | 玉米粒 | | | 豆棗 | 豆棗 |
| | | 奶茶 | 紅茶包、奶粉、二砂 | | | 炒青江菜 | 青江菜、薑 |
| | 午餐 | 五穀飯 | 白米、五穀米 | | 午餐 | 糙米飯 | 白米、糙米 |
| | 蛋素 | 三杯鮑菇炒蛋 | 蛋、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑 | | | 蘑菇豆腐 | 豆腐、鴻喜菇、紅蘿蔔、毛豆仁 |
| | 全素 | 三杯鮑菇豆包 | 豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、薑 | | | 小瓜香拌木耳 | 小黃瓜、木耳、紅蘿蔔 |
| | | 白菜滷 | 大白菜、角螺、柳松菇、木耳、薑 | | | 焗汁青花菜 | 青花菜、玉米粒、甜椒、奶粉 |
| | | 毛豆桂竹筍 | 桂竹筍、皮絲、毛豆仁、薑 | | | 清炒高麗菜 | 高麗菜、薑 |
| | | 地瓜葉 | 地瓜葉、薑 | | | 蘿蔔玉米湯 | 白蘿蔔、玉米 |
| | | 青木瓜湯 | 青木瓜、小小菇、薑、枸杞 | | | | |
| | 晚餐 | 日式烏龍麵 | 小烏龍麵、高麗菜、素蝦仁、紅蘿蔔、木耳、乾香菇 | | 晚餐 | 鮮蔬刀削麵 | 刀削麵、高麗菜、豆包、紅蘿蔔、乾香菇 |
| | | 椒鹽豆腐 | 豆腐、杏鮑菇、九層塔、椒鹽粉 | | | 素G滷味 | 素雞丁、海帶結、紅蘿蔔、毛豆仁 |
| | | 和風洋芋 | 馬鈴薯、玉米筍、香菇、栗子、白芝麻 | | | 南瓜煎餅 | 南瓜、麵粉 |
| | | 薑絲青花菜 | 青花菜、薑絲 | | | 炒莧菜 | 莧菜、薑 |
| | | 刺瓜湯 | 大黃瓜、豆皮、薑 | | | 海芽素丸湯 | 乾海帶芽、素丸子、角螺、薑 |
| | | | | | | | |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <五> | 早餐 | 蔬菜炒麵 | 油麵、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、乾香菇 | <日> | 早餐 | | |
| 7/15 | | 滷油腐 | 三角油豆腐、滷包 | 7/17 | | | |
| | | 鐵板豆芽 | 豆芽菜、皮絲、紅蘿蔔、木耳 | | | | |
| | | 炒地瓜葉 | 地瓜葉、薑 | | | | |
| | | 味噌湯 | 豆腐、芹菜、乾海帶芽 | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 午餐 | 漢堡 | 漢堡皮 | | 午餐 | | |
| | | 黑胡椒香酥排 | 素牛蒡排、黑胡椒粗粒 | | | | |
| | | 炸雙薯 | 地瓜薯條、馬鈴薯薯條 | | | | |
| | | 茄汁螺旋麵 | 馬鈴薯、螺旋麵、青花菜、甜椒 | | | | |
| | | 金黃小瓜 | 玉米粒、小黃瓜、葡萄乾、素沙拉醬 | | | | |
| | | 紅豆芋圓 | 紅豆、芋圓、奶粉、椰漿 | | | | |
| | | | | | | | |
| | 晚餐 | 小米飯 | 白米、小米 | | 晚餐 | 咖哩麵疙瘩 | 麵疙瘩、馬鈴薯、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、素咖哩粉 |
| | 蛋素 | 茶香蛋 | 蛋、芹菜、紅茶包、茶葉蛋滷包 | | | 綜合炸物 | 素雞塊、馬鈴薯薯條、四季豆 |
| | 全素 | 茶香三角油腐 | 三角油豆腐、紅蘿蔔、茶葉蛋滷包 | | | 鮮菇燴玉筍 | 小黃瓜、玉米筍、鮑魚菇、紅蘿蔔、薑 |
| | | 大瓜素丸 | 大黃瓜、素丸子、紅蘿蔔、下菇、薑 | | | 青花菜 | 青花菜、薑 |
| | | 三杯雙菇 | 杏鮑菇、猴頭菇、紅蘿蔔、薑、九層塔 | | | 山藥當歸皮絲湯 | 豆薯、山藥、皮絲、紅棗、肉骨茶包、薑 |
| | | 青江菜 | 青江菜、薑 | | | | |
| | | 三絲豆腐湯 | 大白菜、豆腐、秋葵、紅蘿蔔、木耳、乾香菇 | | | | |
| <六> | 早餐 | 阿華田 | 阿華田、奶粉 | | | | |
| 7/16 | 蛋素 | 紅豆麵包 | 紅豆麵包 | | | | |
| | 全素 | 豆沙包 | 豆沙包 | | | | |
| | | 家鄉滷豆干 | 中豆干、滷包 | | | | |
| | | 雙色花椰 | 青花菜、白花菜、紅蘿蔔、薑 | | | | |
| | | 香蒸地瓜 | 地瓜 | | | | |
| | | 炒福山萵苣 | 福山萵苣、薑 | | | | |
| | 午餐 | 田園燴麵 | 油麵、大白菜、竹筍、蘆筍、玉米筍、紅蘿蔔、木耳、乾香菇 | | | | |
| | 蛋素 | 番茄炒蛋 | 蛋、番茄 | | | | |
| | 全素 | 番茄豆腐 | 豆腐、番茄、薑 | | | | |
| | | 西芹腰果 | 西洋芹、鮑魚菇、腰果 | | | | |
| | | 素羊肉空心菜 | 空心菜、素羊肉、薑 | | | | |
| | | 冬瓜鮮菇湯 | 冬瓜、金針菇、角螺、乾香菇、薑 | | | | |
| | 晚餐 | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |