

普台國民小學105年03月28日至105年04月03日菜單

| 日期 | 3月28日 | | 3月29日 | | 3月30日 | | 3月31日 | | 4月1日 | | 4月2日 | | 4月3日 | |
|-----|-------------|------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|-----------|---------------|------------|------|--|------|--|
| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | | 日 | |
| 早餐 | 米漿 | 1碗 | 清粥 | 1碗 | 豆漿 | 1碗 | 十寶粥 | 1碗 | 巧克力牛奶 | 1碗 | | | | |
| | 黑糖饅頭 | 1個 | 小地瓜饅頭 | 1個 | 白山東饅頭 | 1個 | 紅茶凍 | 1匙 | 白麥土司 | 2片 | | | | |
| | 香椿麵腸 | 30g | 八角滷豆干 | 45g | 炒全蛋 炒豆腸 | 50g 50g | 甜醋豆干 | 45g | 豆腐炒螺旋 義大利麵 | 55g | | | | |
| | 紅絲炒芹菜 | 40g | 海芽炒豆皮 | 40g | 青椒銀芽 | 50g | 豆棗 | 1匙 | 椒鹽四季豆 | 30g | | | | |
| | 牛蒡絲 | 30g | 海苔素鬆 | 1匙 | 韓式炒冬粉 | 50g | 芝麻海帶捲 | 30g | 黃瓜美生菜 | 20g | | | | |
| | 蒸馬鈴薯泥 | 40g | 炒大陸妹 | 50g | 炒高麗菜 | 50g | 南瓜炒米粉 | 50g | 百香果沙拉醬 | 1匙 | | | | |
| 午餐 | 藥膳炒飯 | 1.5碗 | 蘑菇炒麵 | 1.5碗 | 素燥全糙米飯 | 1-2碗 | 炸醬麵 | 1-2碗 | 素水餃 | 8-15顆 | | | | |
| | 人蔘炒蛋 炒豆G | 60g 50g | 五香油豆腐 | 60g | 椒鹽豆腐 | 80g | 茄汁炸蛋 茄汁豆包 | 1個 30g | 蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒豆腐 | 60g 70g | | | | |
| | 雪裡紅炒豆包 | 55g | 三杯雙薯 | 60g | 三鮮扁蒲 | 60g | 炒豆干絲 | 60g | 椒鹽毛豆莢 | 40g | | | | |
| | 炒高麗菜 | 70g | 炒鵝白菜 | 60g | 炒油菜 | 60g | 薑絲青江菜 | 60g | 炒高麗菜 | 65g | | | | |
| | 南瓜清湯 | 1碗 | 四神湯 | 1碗 | 檸檬山粉圓 | 1碗 | 昆布關東湯 | 1碗 | 酸辣湯 | 1碗 | | | | |
| 水果 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | | | | |
| 點心 | 綠豆湯 | 一碗 | 麵包 | 一個 | 鮮奶 | 一盒 | 冬瓜茶 | 一杯 | | | | | | |
| 晚餐 | 糙米飯 | 1碗 | 香椿炒飯 | 1.5碗 | 白米飯 | 1碗 | 糙米飯 | 1碗 | | | | | | |
| | 椒鹽素肚(塊) | 35g | 毛豆炒蛋 毛豆豆乾 | 60g 50g | 蜜汁黑豆干 | 60g | 麻婆豆腐 | 80g | | | | | | |
| | 拌彩椒 | 50g | 素炒什錦 | 75g | 冬瓜盅 | 70g | 素蔘炒大黃瓜 | 70g | | | | | | |
| | 家鄉滷味 | 60g | 炒A菜 | 60g | 西芹腰果 | 45g | 炸蔬菜 | 30g | | | | | | |
| | 炒油菜 | 60g | 冬瓜湯 | 1碗 | 素燥小芥菜 | 60g | 奶香高麗菜 | 70g | | | | | | |
| | 紫菜湯 | 1碗 | | | 味噌洋芋湯 | 1碗 | 鮮蔬湯 | 1碗 | | | | | | |
| 水果 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | 水果 | 一份 | | | | | | |
| 蛋白質 | 74 | | 76 | | 72 | | 72 | | 50 | | | | | |
| 脂肪 | 50 | | 52 | | 50 | | 48 | | 34 | | | | | |
| 醣類 | 304 | | 299 | | 304 | | 304 | | 202 | | | | | |
| 熱量 | 1962 | | 1968 | | 1954 | | 1936 | | 1314 | | | | | |

| 日期 | 菜名 | 內容 | 日期 | 菜名 | 內容 |
|-------|---------|----------------------|-------|---------|---------------------------|
| 3/28早 | 米漿 | 米 | <三> | 白山東饅頭 | 白山東饅頭 |
| <一> | 黑糖饅頭 | 黑糖饅頭 | (蛋素) | 炒全蛋 | 蛋、素火腿 |
| | 香椿麵腸 | 麵腸、香椿醬 | (全素) | 炒豆腸 | 豆腸 |
| | 紅絲炒芹菜 | 芹菜、紅蘿蔔、薑 | | 青椒銀芽 | 青椒、豆芽菜、香菇 |
| | 牛蒡絲 | 牛蒡絲 | | 韓式炒冬粉 | 冬粉、豆包、紅蘿蔔絲、小黃瓜(鋪在上面)、白芝麻粒 |
| | 蒸馬鈴薯泥 | 馬鈴薯、葡萄乾 | | 炒高麗菜 | 高麗菜 |
| 3/28午 | 藥膳炒飯 | 米、素火腿、枸杞、紅棗 | 3/30午 | 素燥燴全糙米飯 | 糙米、素燥、紅蘿蔔、素火腿 |
| (蛋素) | 紅蘿蔔炒蛋 | 蛋、紅蘿蔔絲 | | 椒鹽豆腐 | 豆腐 |
| (全素) | 炒豆G | 豆G | | 三鮮扁蒲 | 扁蒲、香菇、素蝦仁、白果 |
| | 雪裡紅炒豆包 | 雪裡紅、豆包(10克/人)、玉米粒 | | 炒油菜 | 油菜 |
| | 炒高麗菜 | 高麗菜、薑絲 | | 檸檬山粉圓 | 山粉圓、新鮮檸檬汁 |
| | 南瓜清湯 | 南瓜、香菇 | 3/30晚 | 白米飯 | 米 |
| 3/28晚 | 糙米飯 | 米、糙米 | | 蜜汁黑豆干 | 黑豆干、白芝麻粒 |
| | 椒鹽素肚(塊) | 素肚、椒鹽 | | 冬瓜盅 | 冬瓜、紅蘿蔔 |
| | 拌彩椒 | 青椒、紅椒、黃椒、豆芽菜 | | 西芹腰果 | 西洋芹、腰果、豆腐(15克/人)、甜椒 |
| | 家鄉滷味 | 蘿蔔、豆腐(20克/人)、紅蘿蔔 | | 素燥小芥菜 | 小芥菜、紅椒 |
| | 炒油菜 | 油菜、薑絲 | | 味噌洋芋湯 | 馬鈴薯、海帶芽、細味噌 |
| | 紫菜湯 | 紫菜、薑絲 | 3/31早 | 十寶粥 | 米、十穀米 |
| 3/29早 | 清粥 | 米 | <四> | 紅茶凍 | 紅茶果凍 |
| <二> | 小地瓜饅頭 | 小地瓜饅頭 | | 糖醋豆干 | 豆干、白芝麻粒 |
| | 八角滷豆干 | 豆干 | | 芝麻海帶捲 | 海帶捲、白芝麻粒 |
| | 海帶炒豆皮 | 海帶芽、豆皮 | | 豆棗 | 豆棗 |
| | 海苔素鬆 | 海苔素鬆 | | 南瓜炒米粉 | 米粉、南瓜、紅蘿蔔 |
| | 炒大陸妹 | 大陸妹 | 3/31午 | 炸醬麵 | 細麵、小黃瓜絲、豆腐丁、炸醬 |
| 3/29午 | 蘑菇炒麵 | 細麵、三色豆、素火腿、香菇 | (蛋素) | 茄汁炸蛋 | 去殼蛋、茄汁 |
| | 五香油豆腐 | 油豆腐 | (全素) | 茄汁豆包 | 豆包、茄汁 |
| | 三杯雙薯 | 地瓜、馬鈴薯、九層塔 | | 炒豆干絲 | 白干絲(20克/人)、豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔絲 |
| | 炒鵝白菜 | 鵝白菜 | | 薑絲青江菜 | 青江菜、薑絲 |
| | 四神湯 | 皮絲、薏仁、淮山、蓮子、茯苓、當歸、川芎 | | 昆布關東湯 | 白蘿蔔、玉米段、黑輪條、昆布 |
| 3/29晚 | 香椿炒飯 | 米、油菜、紅蘿蔔、素火腿 | 3/31晚 | 糙米飯 | 米、糙米 |
| (蛋素) | 毛豆炒蛋 | 蛋、毛豆仁、鮮筍丁 | | 麻婆豆腐 | 豆腐、豆瓣醬 |
| (全素) | 毛豆炒豆干 | 豆干、毛豆仁、鮮筍丁 | | 炸蔬菜 | 紅蘿蔔絲、青椒 |
| | 素炒什錦 | 大白菜、黑木耳、素蚵仔、薑 | | 素蔘炒大黃瓜 | 大黃瓜、素蔘 |
| | 炒A菜 | A菜、薑絲 | | 奶香高麗菜 | 高麗菜 |
| | 冬瓜湯 | 冬瓜、豆皮 | | 鮮蔬湯 | 大白菜、長豆皮、香菇 |
| 3/30早 | 豆漿 | 豆漿 | | | |

