

普台國民小學108年06月10日至108年06月16日菜單

| 日期 | 6月10日 | | 6月11日 | | 6月12日 | | 6月13日 | | 6月14日 | | 6月15日 | | 6月16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 | 阿華田 | 1碗 | 芋頭米粉湯 | 1碗 | 奶茶 | 1碗 | 十寶粥 | 1碗 | 豆漿 | 1碗 | 地瓜粥 | 1碗 | 南瓜濃湯 | 1碗 |
| | 西式燒餅 | 1片 | 刈包 | 60g | 薄片吐司 | 2片 | 地瓜包 | 40g | 烤饅頭 | 40g | 小芋泥包 | 30g | 墨西哥捲餅 | 1片 |
| | 起司滑蛋 | 60g | 素火腿片 | 1片 | 果醬 | 20g | 水煮蛋 | 60g | 小豆沙包 | 40g | 滷豆腐 | 55g | 馬鈴薯蛋沙拉 | 65g |
| | 起司豆包 | 60g | 白芝麻糖粉 | 7g | 芝麻球 | 1個 | 蕃茄炒豆皮 | 55g | 香滷三角腐 | 55g | 清蒸玉米 | 60g | 馬鈴薯優格沙 | 60g |
| | 川燙敏豆 | 40g | 炒酸菜 | 40g | 綜合堅果 | 1匙 | 鮮菇大黃瓜 | 50g | 香烤地瓜 | 60g | 花瓜 | 25g | 娘惹山藥捲 | 1個 |
| | 蕃茄片 | 35g | 炒高麗菜 | 60g | 炒小白菜 | 60g | 涼拌海帶絲 | 50g | 紅絲海帶根 | 45g | 炒高麗菜 | 60g | 蕃茄片 | 35g |
| | 千島醬 | 20g | | | | | 炒鵝白菜 | 60g | 炒青江菜 | 60g | | | 小黃瓜絲 | 30g |
| 午餐 | 古早味油飯 | 1碗 | 白米飯 | 1碗 | 紅燒湯麵 | 1碗 | 水餃 | 8-10個 | 白米飯 | 1碗 | 小米飯 | 1碗 | 紫米飯 | 1碗 |
| | 塔香豆包 | 70g | 豆腐炒蛋 | 70g | 椒香醬豆包 | 1片 | 五香蜜汁豆干 | 60g | 素燥滷蛋 | 1顆 | 雲南豆腐蓉 | 60g | 五味醬豆腸 | 55g |
| | 香料烤南瓜 | 55g | 炒豆腐 | 65g | 小瓜素黑輪 | 60g | 黑胡椒馬鈴薯 | 65g | 素燥嫩豆腐 | 60g | 糖醋山藥 | 60g | 奶香烤鮑菇 | 70g |
| | 有機皺葉白菜 | 65g | 香酥薯餅 | 1~2片 | 焗烤鮮蔬 | 65g | 有機小松葉 | 65g | 香酥鮑魚菇 | 60g | 五彩繪栗子 | 60g | 白菜滷 | 60g |
| | 四神湯 | 1碗 | 清炒絲瓜 | 70g | 炒青江菜 | 65g | 素羹湯 | 1碗 | 清炒荷蘭豆 | 50g | 素燥大陸妹 | 70g | 炒紅莧菜 | 70g |
| | | | 炒A菜 | 70g | | | | | 炒莧菜 | 70g | 若谷茶湯 | 1碗 | 紅豆粉圓湯 | 1碗 |
| | | | 粉粿綠豆湯 | 1碗 | | | | | 筍片湯 | 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 | 紅豆湯 | 一碗 | 麵包 | 一個 | 布丁 | 一杯 | 豆漿 | 一碗 | 優酪乳 | 一瓶 | 麵包 | 一個 | 包子 | 一個 |
| 晚餐 | 胚芽米飯 | 1碗 | 香菇素麵線 | 1.5碗 | 小米飯 | 1碗 | 小米飯 | 1碗 | 燕麥飯 | 1碗 | 白米飯 | 1碗 | 新竹炒米粉 | 1.5碗 |
| | 香燥豆干 | 60g | 香椿油腐 | 60g | 針菇炒蛋 | 65g | 家常豆腐 | 60g | 什錦烤麩 | 60g | 蕃茄炒蛋 | 60g | 醬爆干丁 | 60g |
| | 梅香筍干冬瓜 | 55g | 海絲雙色 | 45g | 豆皮針菇 | 60g | 燒冬瓜 | 60g | 針菇木耳 | 55g | 蕃茄炒豆腐 | 60g | 炸什錦 | 65g |
| | 甜豆玉筍 | 50g | 素炒黃芽 | 55g | 洋芋燉鮮筍 | 60g | 三杯杏鮑菇 | 60g | 西芹腰果 | 50g | 甘燒大黃瓜 | 55g | 炒高麗菜 | 65g |
| | 炒白花菜 | 60g | 炒莧菜 | 65g | 鮮菇蒲瓜 | 55g | 炒高麗菜 | 60g | 炒A菜 | 65g | 鮮味粉絲煲 | 55g | 紅燒湯 | 1碗 |
| | 三絲豆腐羹 | 1碗 | | | 炒油菜 | 60g | 薑絲海結湯 | 1碗 | 冬菜粉絲湯 | 1碗 | 炒白花菜 | 60g | | |
| 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 | 46 | g | 47 | g | 44 | g | 47 | g | 48 | g | 47 | g | 45 | g |
| 脂肪 | 45 | g | 44 | g | 43 | g | 45 | g | 45 | g | 45 | g | 44 | g |
| 醣類 | 275 | g | 275 | g | 276 | g | 281 | g | 279 | g | 277 | g | 277 | g |
| 熱量 | 1689 | Kcal | 1684 | Kcal | 1667 | Kcal | 1717 | Kcal | 1713 | Kcal | 1701 | Kcal | 1684 | Kcal |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|------|--------|---------------------------------|------|------|--------|--|
| <一> | 早餐 | 阿華田 | 阿華田 | <三> | 早餐 | 奶茶 | 紅茶包、奶粉 |
| 6/10 | | 西式燒餅 | 西式燒餅 | 6/12 | | 薄片吐司 | 薄片吐司 |
| | (蛋素) | 起司滑蛋 | CAS洗選蛋、起司片 | | | 果醬 | 巧克力果醬 |
| | (全素) | 起司豆包 | 非基改豆包絲、起司片 | | | 芝麻球 | 芝麻球 |
| | | 川燙敏豆 | 敏豆 | | | 綜合堅果 | 腰果、葡萄乾、南瓜子、杏仁片、蔓越莓、核桃 |
| | | 蕃茄片 | 牛蕃茄 | | | 炒小白菜 | 小白菜、薑 |
| | | 千島醬 | 素千島醬 | | | | |
| | 午餐 | 古早味油飯 | 長糯米、非基改玉米、素火腿、碎豆輪、紅蘿蔔、薑、鈕菇 | | 午餐 | 紅燒湯麵 | 蒸煮麵、蕃茄、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、薑、滷包(乾豆鼓、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬 |
| | | 塔香豆包 | 非基改豆包、九層塔、紅蘿蔔、老薑 | | | 椒香醬豆包 | 非基改豆包、九層塔 |
| | | 香料烤南瓜 | 南瓜、迷迭香、洋香菜、黑胡椒 | | | 小瓜素黑輪 | 小黃瓜、素黑輪、蒟蒻、薑 |
| | | 有機嫩葉白菜 | 有機嫩葉白菜、薑 | | | 焗烤鮮蔬 | 四季豆、紅甜椒、香菇、乳酪絲 |
| | | 四神湯 | 山藥、洋蔥仁、大蔥仁、蓮子、腰果、皮絲、當歸、茯苓、枸杞、川芎 | | | 炒青江菜 | 產銷履歷清江菜、薑 |
| | | | | | | 0 | |
| | 晚餐 | 胚芽米飯 | 白米、胚芽米 | | 晚餐 | 小米飯 | 白米、小米 |
| | | 香燥豆干 | 非基改豆干、紅蘿蔔 | | (蛋素) | 針菇炒蛋 | CAS洗選蛋、金針菇、台芹 |
| | | 梅香筍干冬瓜 | 筍干、冬瓜、梅乾菜、薑 | | (全素) | 豆皮針菇 | 非基改豆皮、金針菇、台芹 |
| | | 甜豆玉筍 | 甜豆、玉米筍、雪白菇、紅蘿蔔、薑 | | | 洋芋燉鮮筍 | 洋芋、竹筍、紅蘿蔔、腐竹 |
| | | 炒白花菜 | 白花椰菜、紅蘿蔔、薑 | | | 鮮菇蒲瓜 | 蒲瓜、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳 |
| | | 三絲豆腐羹 | 非基改薄豆腐、大白菜、秋葵、紅蘿蔔、黑木耳 | | | 炒油菜 | 油菜、薑 |
| | | | | | | 木耳金針湯 | 乾金針、非基改角螺、薑、黑木耳、台芹 |
| <二> | 早餐 | 芋頭米粉湯 | 埔里米粉、芋頭、高麗菜、素火腿、紅蘿蔔、非基改豆皮、乾香菇 | <四> | 早餐 | 十寶粥 | 白米、糙米、蓮子、燕麥、桂圓、洋蔥仁、大蔥仁、小米、紫米、麥片 |
| 6/11 | | 刈包 | 刈包 | 6/13 | | 地瓜包 | 地瓜包 |
| | | 素火腿片 | 素火腿片 | | (蛋素) | 水煮蛋 | CAS洗選蛋 |
| | | 白芝麻糖粉 | 糖粉、白芝麻 | | (全素) | 蕃茄炒豆皮 | 非基改豆包、蕃茄、黑木耳、薑 |
| | | 炒酸菜 | 酸菜、薑 | | | 鮮菇大黃瓜 | 大黃瓜、香菇、紅蘿蔔、薑 |
| | | 炒高麗菜 | 高麗菜 | | | 涼拌海帶絲 | 海帶絲、非基改白豆干絲、紅蘿蔔、薑 |
| | | 0 | | | | 炒鵝白菜 | 鵝白菜、薑 |
| | 午餐 | 白米飯 | 白米 | | 午餐 | 水餃 | 素熟水餃 |
| | (蛋素) | 豆腐炒蛋 | CAS洗選蛋、非基改薄豆腐、毛豆仁、台芹、薑 | | | 五香蜜汁豆干 | 非基改豆干、白芝麻 |
| | (全素) | 炒豆腐 | 非基改薄豆腐、素火腿、香菇、台芹、薑 | | | 黑胡椒馬鈴薯 | 洋芋、黑胡椒 |
| | | 香酥薯餅 | 三角小薯餅 | | | 有機小松葉 | 有機小松葉、薑 |
| | | 清炒絲瓜 | 絲瓜、解若絲、薑 | | | 素羹湯 | 非基改薄豆腐、大白菜、筍白筍、紅蘿蔔、黑木耳、乾香菇 |
| | | 炒A菜 | A菜、薑 | | | 0 | |
| | | 粉條綠豆湯 | 粉條、綠豆、黑糖 | | | | |
| | 晚餐 | 香菇素麵線 | 紅麵線、高麗菜、竹筍、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、黑木耳、乾香菇 | | 晚餐 | 小米飯 | 白米、小米 |
| | | 香椿油腐 | 非基改三角油腐、香椿醬 | | | 家常豆腐 | 非基改豆腐、素火腿、香菇、薑、台芹 |
| | | 海絲雙色 | 海帶絲、非基改油皮絲、紅蘿蔔、薑 | | | 燒冬瓜 | 冬瓜、金針菇、枸杞、薑 |
| | | 素炒黃芽 | 黃豆芽、紅甜椒、薑、台芹 | | | 三杯杏鮑菇 | 杏鮑菇、紅蘿蔔、薑、九層塔 |
| | | 炒莧菜 | 莧菜、薑 | | | 炒高麗菜 | 高麗菜、紅蘿蔔 |
| | | 0 | | | | 薑絲海結湯 | 海帶結、皮絲、當歸、薑 |

| 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 | 日期 | 餐別 | 菜名 | 明細 |
|------|------|-------|----------------------------|------|------|---------|--|
| <五> | 早餐 | 豆漿 | 非基改豆漿 | <日> | 早餐 | 南瓜濃湯 | 南瓜、洋芋、全脂奶粉 |
| 6/14 | (蛋素) | 烤饅頭 | 烤饅頭 | 6/16 | | 墨西哥捲餅 | 墨西哥捲餅皮 |
| | (全素) | 小豆沙包 | 小豆沙包 | | (蛋素) | 馬鈴薯蛋沙拉 | 馬鈴薯、水煮蛋、非基改玉米、葡萄乾、素沙拉醬 |
| | | 香滷三角腐 | 非基改三角油腐、滷包 | | (全素) | 馬鈴薯優格沙拉 | 馬鈴薯、非基改玉米、葡萄乾、素優格沙拉 |
| | | 香烤地瓜 | 栗子地瓜 | | | 嫩蔥山藥捲 | 山藥捲 |
| | | 紅絲海帶根 | 海帶根、紅蘿蔔、薑 | | | 蕃茄片 | 牛番茄 |
| | | 炒青江菜 | 青江菜、薑 | | | 小黃瓜絲 | 小黃瓜 |
| | 午餐 | 白米飯 | 白米 | | 午餐 | 紫米飯 | 白米、紫米 |
| | (蛋素) | 素燥滷蛋 | 水煮蛋、紅蘿蔔 | | | 五味醬豆腸 | 非基改豆腸、薑 |
| | (全素) | 素燥嫩豆腐 | 非基改嫩豆腐、碎豆輪、薑 | | | 奶香烤鮑菇 | 杏鮑菇、蕃茄、奶油、洋香菜 |
| | | 香酥鮑魚菇 | 鮑魚菇 | | | 白菜滷 | 大白菜、非基改角螺、柳松菇、薑、黑木耳 |
| | | 清炒荷蘭豆 | 荷蘭豆、雪白菇、紅蘿蔔、薑 | | | 炒紅莧菜 | 紅莧菜、薑 |
| | | 炒莧菜 | 有機莧菜、薑 | | | 紅豆粉圓湯 | 紅豆、粉圓 |
| | | 筍片湯 | 竹筍、紅蘿蔔、薑、乾香菇 | | | | |
| | 晚餐 | 燕麥飯 | 白米、燕麥粒 | | 晚餐 | 新竹炒米粉 | 新竹米粉、高麗菜、紅蘿蔔、素火腿、乾香菇 |
| | | 什錦烤麩 | 烤麩、青椒、紅蘿蔔、乾香菇 | | | 醬爆干丁 | 非基改豆干、紅蘿蔔、九層塔 |
| | | 針菇木耳 | 木耳、金針菇、紅蘿蔔、薑 | | | 炸什錦 | 洋芋、四季豆、地瓜、芋頭 |
| | | 西芹腰果 | 西芹、腰果、紅甜椒、薑、香菇 | | | 炒高麗菜 | 高麗菜、紅蘿蔔 |
| | | 炒A菜 | A菜、薑 | | | 紅燒湯 | 蕃茄、白蘿蔔、非基改玉米、紅蘿蔔、素肉塊、薑、滷包(乾豆豉、甘草片、月桂葉、花椒粒、八角)、素豆瓣醬 |
| | | 冬菜粉絲湯 | 素香菇丸、冬菜、冬粉、台芹 | | | 0 | |
| <六> | 早餐 | 地瓜粥 | 白米、地瓜 | | | | |
| 6/15 | | 小芋泥包 | 小芋泥包 | | | | |
| | | 滷豆腐 | 非基改豆腐、豆豉、薑 | | | | |
| | | 清蒸玉米 | 非基改玉米 | | | | |
| | | 花瓜 | 花瓜 | | | | |
| | | 炒高麗 | 高麗菜、紅蘿蔔 | | | | |
| | 午餐 | 小米飯 | 白米、小米 | | | | |
| | | 雲南豆腐蓉 | 山藥、青椒、黃甜椒 | | | | |
| | | 糖醋山藥 | 非基改玉米、腰果、奶油 | | | | |
| | | 五彩繪栗子 | 青花菜、白精靈菇、栗子、黃甜椒、紅甜椒、香菇、薑 | | | | |
| | | 素燥大陸妹 | 大陸妹、薑 | | | | |
| | | 岩谷茶湯 | 白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、非基改玉米、乾香菇、岩谷茶包 | | | | |
| | 晚餐 | 白米飯 | 白米 | | | | |
| | (蛋素) | 蕃茄炒蛋 | CAS洗選蛋、蕃茄 | | | | |
| | (全素) | 蕃茄炒豆腐 | 非基改薄豆腐、蕃茄 | | | | |
| | | 甘燒大黃瓜 | 大黃瓜、樹子、紅蘿蔔、薑、乾香菇 | | | | |
| | | 鮮味粉絲煲 | 高麗菜、冬粉、素蟹肉絲、台芹、乾香菇 | | | | |
| | | 炒白花菜 | 白花菜、薑 | | | | |
| | | 蘿蔔味噌湯 | 白蘿蔔、非基改玉米、非基改味噌、紅蘿蔔 | | | | |