

普台高中 7月11至7月17日 一週菜單內容

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	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	蒲瓜鹹粥 蒲瓜、三色豆、香菇絲、米、芹菜	阿華田	阿華田	芝麻糊	芝麻粉、白芝麻、焦花生	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶、奶粉	小米粥	米、小米	薏仁米漿	洋薏仁、米、焦花生	
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司	銀絲卷	銀絲卷	白飯	米	鬆餅(蛋素) 西式燒餅	鬆餅*2、西式燒餅	牛奶饅頭	牛奶饅頭	花生花捲	花生花捲
	主菜	花生麵筋	麵筋泡、花生	素火腿片	素火腿片	毛豆炒豆干	豆乾、毛豆	菜脯玉米炒蛋 菜脯炒豆乾	蛋、菜脯、玉米/豆乾	百香優格沙拉	馬K、玉米粒、小黃瓜、優格、葡萄乾、沙拉醬	香椿醬炒冬粉	冬粉、高麗菜、香椿醬、紅K	蜜汁豆乾	豆干、白芝麻
	副菜	脆辣蘿蔔	白蘿蔔、小黃瓜、辣醬	草莓醬	草莓醬	日式和風青木瓜	青木瓜絲、小黃瓜、甜椒、白芝麻	油條	油條	煉乳	煉乳	沙茶豆G	豆g、小黃瓜、沙茶醬	葡萄乾地瓜沙拉	地瓜、葡萄乾、沙拉醬
	副菜	玉米炒雪裡	玉米粒、雪裡紅	布丁	布丁	起司片	起司片	紅豆絲	紅豆絲	玉米穀片	玉米穀片	腰果海苔酥	腰果海苔酥	起司片	起司片
	青菜	炒青菜	青菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	素鬆	素鬆			炒雞白菜	雞白菜、薑絲	涼拌小黃瓜	小黃瓜
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	豆皮散壽司飯	米、醋、米霖、小黃瓜、豆包、紅K、玉米粒	地瓜飯	地瓜、米	什錦素羹湯麵	油麵、香菇、金針菇、大白菜、紅k、素丸	糙米飯	米、糙米	焗烤南瓜飯	米、洋菇片、南瓜、素火腿、三色豆、乳酪絲	白飯	米
	主菜	日式蒸蛋塔香豆腐	蛋、香菇絲、火鍋餘板、玉米粒、紅K、豆腐、九層塔、辣椒、甜椒	炸豆腐	豆腐、蘿蔔糕、椒鹽粉	絲瓜炒蛋 紅燒獅子頭	蛋、金針菇、紅K、絲瓜、獅子頭、大白菜、紅K、黑木耳	瓜仔素燒燜豆包	豆包、瓜仔若	咖哩百頁	咖哩粉、南瓜、紅k、青豆仁、百頁豆腐、豆腐	茄汁油豆腐	油豆腐、蕃茄、甜椒	金針鮮筍蒸蛋 三杯鮮筍G丁	金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/鮮筍、G丁、九層塔
	副菜	素魯筍干	筍干、香菇	素鬆	素鬆	豆薯三絲	豆薯、馬鈴薯、紅K	鹽酥綜合菇	杏鮑菇、鮮香菇、四季豆、玉米段、椒鹽粉、酥炸粉	鮮菇魯蘿蔔	蘿蔔、豆輪、鮮香菇	三鮮炒花椰	素海參、素花枝、紅k、青花菜	素腸大黃瓜	大黃瓜、素熱狗、素丸、甜椒
	副菜	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	五味醬秋葵	秋葵、五味醬	三杯茄子	茄子、九層塔、三杯醬	炒小白菜	小白菜	紅糟脆皮麵腸	麵腸、紅糟醬	煙燻回鍋若炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲	素炒昌盆頭	四季豆、豆豉、九層塔、菜脯、薑絲、杏鮑菇
	青菜	香椿高麗菜	高麗菜、香椿醬	木耳白菜	大白菜、黑木耳	炒青菜	青菜、薑絲			炒空心菜	空心菜、薑絲	玉米濃湯	素火腿丁、玉米粒、紅k、馬K	炒雞白菜	雞白菜、薑絲
	湯	白K玉米湯	白K、玉米段、芹菜、薑絲	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果	大黃瓜素酥湯	黃瓜、素排骨酥、薑絲	紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁	味噌紫菜湯	味噌、紫菜、豆腐、芹菜			紅燒湯	紅k、白k、玉米段、蕃茄
	果	西瓜		芒果		芭樂		鳳梨		西瓜		荔枝		梨子	
	晚餐	主食	地方炒麵	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜	白飯	米	醬油味噌拉麵	拉麵、筍片、豆芽菜、味噌、高麗菜	紫米飯	米、紫米	油飯	糯米、三色豆、香菇絲、麻油、菜脯	梅乾素燥拌麵	油麵、梅乾菜、皮絲	鮮蔬醬油炒飯
主菜	荷包蛋香煎豆腐	蛋豆腐、醬汁	三杯蹄筋	青花椰菜、素蝦粒、茼蒿蹄筋、鮮香菇、九層塔、薑	焗烤馬k	馬k、乳酪絲	香椿醬嫩膚	嫩豆腐、香酥醬	鹹菜炒大黑干	鹹菜仁、大黑豆干	五香滷味	蘭花乾、水晶餃	日式大阪風味焗厚片	厚片、乳酪絲、彩椒、素火腿、洋菇、綠芥末沙拉、三色豆、海苔、素花枝、香鬆	
副菜	鮮菇菜豆	菜豆、鮮香菇	黑白切	油蔴、豆乾片、海帶	三杯百頁	百頁豆腐、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒條	豆豉苦瓜	苦瓜、豆豉	豆皮魯大白菜	大白菜、豆皮、黑木耳、紅K	筍片炒鮮菇	筍片、鮮香菇、青椒	醬燒素肚	素肚、白芝麻	
副菜	紅絲芥藍菜	芥藍菜、紅K、薑絲	筍白筍炒素筍炒油菜	西洋芹、素筍、筍白筍、甜椒、油菜、薑絲	麻香水蓮	水蓮、紅K、麻油	甜椒高麗菜茼蒿炒莧菜	甜椒、高麗菜、莧菜、茼蒿、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	榨菜蒲瓜炒大陸妹	榨菜、蒲瓜絲、大陸妹、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	
湯	冬瓜山粉圓	冬瓜塊、山粉圓	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	仙草凍	仙草凍	白k素若湯	白k、油皮、薑絲	枸杞南瓜湯	南瓜、枸杞	冬瓜波霸	冬瓜塊、波霸	黃瓜素酥湯	大黃瓜、素排骨酥	
果	蘋果		洋香瓜		鳳梨		香蕉		葡萄		芭樂		小玉		
蛋白質	80		78		79		76		76		79		76		
脂肪	62		64		63		63		62		63		63		
醣類	285		280		278		275		275		278		275		
熱量	2018		2008		1995		1971		1962		1995		1971		