普台高中 105年 11月28至12月4日 膳食菜單暫定表

日期	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日		
星期	一	二	三	四	五	六	日		
早餐	飲品	米漿 米、糙米、焦花生	阿華田 阿華田、奶粉	筍香粥 筍鮮絲、三色豆、米	豆米漿 豆漿、米、焦花生	羅宋湯 蕃茄、高麗菜、火腿、玉米筍	清粥 米	大滷湯 豆腐、紅K、香菇、筍絲、大白菜	
	主食	芝麻包 芝麻包	厚片土司 厚片土司	小奶黃包 小奶黃包	黑糖饅頭 黑糖饅頭	白飯 米	葡萄奶酥捲 葡萄奶酥捲		
	主菜	醬燒豆干 豆干、魯包	火腿片 火腿片	魯蛋 香菇魯黑豆干	起司片 起司片	四季熟狗炒蛋 三杯麵腸	香菇百頁豆腐 香菇、百頁豆腐、豆腐	刈包 刈包	
	副菜	綜合堅果 葡萄乾、青提子、杏仁片、南瓜子、腰果、蔓越莓	地瓜沙拉 地瓜、玉米粒、沙拉醬、巧克力米	素鬆 素鬆	芝麻海帶絲 海帶絲、魯包、薑絲、白芝麻、白干絲	咖哩炒玉米 玉米粒、紅k、毛豆仁	榨菜拌黃豆芽 榨菜絲 黃豆芽 紅k	魯豆包 豆包、魯包	
	副菜	涼拌黃豆芽 黃豆芽、紅K、黑木耳	草莓醬 草莓醬	豆皮炒海芽 海帶芽、豆皮、紅k	炒大黃瓜 大黃瓜、紅K、薑絲	紅豆枝 紅豆枝	腰果海苔酥 腰果海苔酥	花生糖粉 花生糖粉	
	青菜	炒鵝白菜 鵝白菜、薑絲	炒大陸妹 大陸妹、薑絲	炒青江菜 青江菜、薑絲	炒雪裡紅 雪裡紅、辣椒	炒白花菜 白花菜、薑絲、紅k	枸杞蒲瓜 蒲瓜、枸杞、薑絲	酸菜絲 酸菜絲	
	湯								
午餐	主食	糙米飯 米、糙米	紫米飯 紫米、米	白飯 米	燕麥飯 米、燕麥粒	韓式炒烏龍麵 烏龍麵、大白菜、韓式辣醬、黃豆芽、小黃瓜、素丸	糙米飯 米、糙米	白飯 米	
	主菜	糖醋百頁 百頁、青椒、甜椒、蕃茄、鳳梨、黑木耳	菜脯蛋 菜脯炒豆腐	黑胡椒豆腐 豆腐、紅k、洋菇片、玉米筍、黑胡椒粒、豆芽菜	火腿玉米炒蛋 火腿玉米干丁	素火腿、玉米粒、蛋、紅K、毛豆仁 / 豆干	筍燒烤麩 鮮筍、烤麩、紅K、黑木耳	沙茶豆干炒蛋 沙茶豆干	鮮菇炒豆腸 秀珍菇、鮮香菇、豆腸、九層塔、薑片
	副菜	時蔬炒天婦羅片 天婦羅片、小黃瓜、紅k、青花菜	宮保豆干 豆乾、小黃瓜、油花生、甜椒、辣椒剪條	蕃茄炒金針菇 蕃茄、金針菇、豆包、火腿	梅乾魯凍豆腐 冬瓜、凍豆腐、油豆腐、梅干菜	焗烤高麗菜 馬K、紅K、蕃茄、高麗菜、乳酪絲	螞蟻上樹 冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜	普台素燥干丁 普台素燥、豆干丁	
	副菜	沙茶洋若高麗 高麗菜、素洋若、黑木耳、沙茶醬	絲瓜冬粉 冬粉、絲瓜、紅K、黑木耳	炸茄子 茄子、青花菜、酥炸粉	炒蒲瓜 蒲瓜、黑木耳、紅K	炒芥藍菜 芥藍菜、薑絲	薑汁冬瓜 冬瓜、白K、當歸、枸杞、豆輪、薑絲	酥炸薯條 馬k、地瓜、酥炸粉	
	青菜	炒油菜 油菜、薑絲	炒菠菜 菠菜、紅K、薑絲	炒鵝白菜 鵝白菜、薑絲	蕃茄大白菜 蕃茄、大白菜、薑絲	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁	炒油菜 油菜、薑絲	當歸高麗菜 高麗菜、當歸、薑絲	
	湯	榨菜素絲湯 榨菜絲、素肉絲、香菇絲、小白菜	味噌牛蒡湯 味噌、牛蒡、豆腐	南瓜濃湯 玉米粒、南瓜、馬k	四神湯 白k、蓮子、素肚、四神藥包、薏仁		玉米濃湯 馬鈴薯、紅K、素火腿、洋菇片、玉米粒	蘿蔔油腐湯 白K、油豆腐、紅K、芹菜	
	果	柚子	木瓜	芭樂	鳳梨	楊桃	芭樂	橘子	
晚餐	地方	玉米紅麴炒飯 三絲炒素肉絲 三角薯餅 米、玉米粒、素火腿、青豆、高麗菜、綠花椰 金針菇、紅K絲、木耳絲、素肉絲 三角薯餅*2	金瓜炒米粉 滷海帶片 素餛飩湯 炒米粉、香菇絲、南瓜、高麗菜、小黃瓜、紅K、豆芽菜、油皮、海帶片、豆g 餛飩*3、小白菜、芹菜	墨西哥醬蛋包麵 豉汁豆腐 炒青江菜 油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲	蕃茄炒飯 茶凍 微笑薯餅 米、蕃茄、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜、紅茶包、果凍粉 微笑薯餅*2	咖哩燴飯 米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、豆芽菜	臘腸燴飯 米、臘腸、三色豆、白花菜、青椒	咖哩鮮蔬炒飯 細麵、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜、咖哩粉	
	異國	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋 米、火腿片、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、蛋	酸菜白若鍋-飯 素炒花椰 馬蹄條 米、酸白菜、茼蒿小捲、豆腐、豆芽菜、大白菜、紅K、香菇絲 青花菜、紅K、馬蹄條	沙茶豆腐鍋-飯 橢圓薯餅 米、蕃茄、豆腐、金針菇、高麗菜、茼蒿小捲 橢圓薯餅	磨菇燴麵 玉米濃湯 起司時蔬烤蛋 麵條、三色豆、洋菇片、火腿、玉米粒、麵粉、蛋、牛奶、高麗菜、紅K、蕃茄、乳酪絲	鮮菇年年有餘 秀珍菇、鮮香菇、年年有餘	糖醋炸豆腐 豆腐、蕃茄、甜椒	酥炸什錦菇 杏鮑菇、金針菇、四季豆	
	麵食	紅燒拉麵 台式泡菜 魯炸豆乾 拉麵、紅K、白k、玉米段、素肉塊、紅燒湯包 高麗菜、紅K、豆乾	素貢蛋湯麵 鮮菇大陸妹 素炒馬鈴薯 麵條、香菇素丸、素燥、魯蛋1/2、小白菜、豆芽菜、芹菜 大陸妹、鮮香菇 馬k、素排	大滷湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜 素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉 大白菜、香菇絲、紅k	沙茶乾拌麵 椒鹽紫茄 茶油薑爆腰花 油麵、沙茶醬、小白菜、豆芽菜、烤丫條 茄子、酥炸粉、椒鹽粉 薑、素腰花片、茶油	炸薯條 馬K、地瓜、椒鹽粉	沙茶鮮菇白菜 白菜、鮮香菇、薑絲	醬爆回鍋若 高麗菜、黑豆干	
	風味	麻婆豆腐燴麵 台式泡菜 炒雪裡紅 油麵、豆腐、香菇絲、黑木耳、紅k、筍片、豆瓣醬、高麗菜、紅K、雪裡紅、辣椒	梅干扣若飯 西芹腰花 酥炸杏鮑菇 米、素三層肉、油小口、梅干菜、筍干、西洋芹、薑絲、素腰花、杏鮑菇、酥炸粉	南瓜飯 醬滷香菇豆包 炒地瓜葉 焗烤茄子 米、南瓜 香菇、豆包醬汁 地瓜葉、薑絲 茄子、三色豆、乳酪絲	素鬆拌飯 椒鹽炸素腿 毛豆筍丁 熟狗時蔬 米、海苔素鬆 素棒棒腿、椒鹽粉 筍丁、毛豆仁 白花菜、熟狗	炒小白菜 薑絲、小白菜	炒青江菜 青江菜、薑絲	炒鵝白菜 鵝白菜、薑絲	
	加菜	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 玉米蔬菜湯 百香綠茶 糙米 皮絲、香菇、香椿醬 芥藍菜、薑絲 薑絲、玉米段、高麗菜、百香果粒、綠茶	香椿拌麵 炒地瓜葉 冬菜丫湯 冬瓜山粉圓 麵條、醬汁 地瓜葉、薑絲 高麗菜、烤丫條、冬菜、薑絲 冬瓜茶、山粉圓	糙米飯 素燥 炒小白菜 青木瓜素丸湯 紅茶 糙米 皮絲、香菇、香椿醬 小白菜、薑絲 青木瓜、素丸、紅棗、枸杞、紅茶包	糙米飯 素燥 炒油菜 榨菜素絲湯 檸檬愛玉 糙米 皮絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 檸檬汁、愛玉	當歸皮絲湯 當歸藥包、皮絲、薑	味噌蔬菜湯 味噌、高麗菜	白木耳甜湯 白木耳、枸杞、紅棗	
	果	橘子	梨子	洋香瓜	芭樂	小蕃茄	蘋果	柳丁	
	蛋白質	47.5	62	60	57.5	79.5	75.5	85.5	
脂肪	45	50	56.5	52.5	77.5	67.5	69		
醣類	202.5	210	198.5	197.5	380	372.5	373.5		
熱量	1405	1538	1542.5	1492.5	2535.5	2399.5	2457		