

普台高中 105年 12月12至12月18日 膳食菜單暫定表

日期	12月12日			12月13日			12月14日			12月15日			12月16日			12月17日		
星期	一			二			三			四			五			六		
早餐	粥/飲品	清粥	米	黑糖桂圓奶茶	黑糖、桂圓、奶粉、紅茶包	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、焦花生、米	紅茶豆漿	豆漿	巧克力牛奶	可可粉、奶粉	米漿	米、五穀米、焦花生					
	主食	小芋頭包	小芋頭包	紅豆花卷	紅豆花卷	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲	高麗菜包	高麗菜包	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米					
	副菜	麻香凍豆腐	凍豆腐、鮮香菇	蜜汁豆乾	大黑豆干、麥芽糖	蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排	蒲瓜、紅K、筍絲、蛋/素排	醬燒豆包	豆包、魯包	方形火腿片 素火腿	方形火腿片 素火腿	黑胡椒醬嫩豆腐	嫩豆腐、洋菇片、三色豆、黑胡椒醬					
	副菜	絲瓜麵筋	麵筋泡、絲瓜	金瓜炒米粉	米粉、香菇、南瓜、紅K	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	巧克力醬	巧克力醬	素鬆	素鬆					
	副菜	筍絲炒牛蒡	牛蒡絲、筍絲、紅k	草莓醬鮮奶酪	鮮奶酪粉、草莓醬	蔓越莓洋芋泥	蔓越莓、洋芋	涼拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	炒菜脯	菜脯、辣椒					
	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	玉米炒小黃瓜	小黃瓜、玉米粒	炒小白菜	小白菜、薑絲	青絲黃豆芽	青椒、黃豆芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲					
	湯	藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排骨、杏鮑菇	羅宋湯	黃豆芽、蕃茄、大白菜、西洋芹	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、筍絲、香菇絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬k、火腿	芋頭西米露	芋頭、西米露、奶粉、椰漿					
午餐	主食	瓜仔若醬拌麵	麵條、素燥、蔴瓜、脆瓜、香菇、豆腐	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	茄汁義大利麵	義大利麵、三色豆、甜椒、青花菜	白飯	米					
	主菜	麻油素腰花炒蛋 麻油素腰花	素腰花、蛋、九層塔、豆包、筍片、黑木耳	沙茶豆腐炒蛋 沙茶豆G	蛋、沙茶醬、豆腐、豆腐、豆G、沙茶醬	五更常旺	酸菜、臭豆腐、香Q糕、九層塔、茼蒿小嚙	筍乾魯蘭花乾	蘭花乾、梅乾菜、豆腐、豆輪	炸百頁豆腐	百頁豆腐、蘿蔔糕、杏鮑菇、椒鹽粉	素燥炸蛋 紅燒豆腐	蛋、素燥豆腐、九層塔					
	副菜	香椿彩丁	彩椒、玉米、毛豆、茼蒿、香椿醬	麻婆洋芋	馬k、蕃茄、乾丁、黑木耳	螞蟻上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、豆芽菜	芋香天婦羅	芋頭、天婦羅、青椒、牛蒡、紅K	海苔焗烤什錦	洋芋、南瓜、小黃瓜、甜椒	麻辣素魯	白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、辣油					
	副菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	黑胡椒炒高麗菜	高麗菜、黑胡椒粒、薑絲	紫茄素肚	茄子、素肚	黑木耳炒大白菜	大白菜、黑木耳、火腿	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	海絲白菜	大白菜、海帶絲、鮮香菇					
	青菜			炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒有機油菜	薑絲、油菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲			炒菠菜	菠菜、薑絲					
	湯	藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排骨、杏鮑菇	羅宋湯	黃豆芽、蕃茄、大白菜、西洋芹	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、筍絲、香菇絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬k、火腿	芋頭西米露	芋頭、西米露、奶粉、椰漿					
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		芭樂		蘋果		橘子						
晚餐	地方	麵線糊 酥炸草菇 糖醋G丁	紅麵線、香菇絲、皮絲、黑木耳、紅k、金珍、芹菜、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴茼蒿 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若 青花菜、茼蒿片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	鐵路便當餐 飯、滷蛋、三角油 腐、素排、炒高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、三角油腐、高麗菜、紅K	奶油風味烏龍麵 醃燕菁 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、燕菁、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 魯冬瓜	米、薏仁、糙米 醬汁、蝦捲 杏鮑菇、九層塔、薑絲、辣椒條 冬瓜、紅K、薑絲							
	異國	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、香嚙、特調醬汁	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	泰式酸辣豆腐鍋 飯 三角薯餅	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、三角薯餅	青醬時蔬燉飯 芋頭濃湯 烏梅綠茶凍	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花菜、紅K、素火腿、洋菇片、馬k、紅K、玉米粒、芋頭、烏梅、綠茶、果凍粉	韓式泡菜湯餃 素蝦仁燴絲瓜 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清丸、火鍋餘板、高麗菜 絲 瓜、素蝦仁 杏鮑菇、酥炸粉							
	麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 酥炸雙粿	麵條、白k、紅k、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋粿簽	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素潤羊若、青丸、高麗菜、豆芽菜 豆包、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素腿 欖菜炒四季豆	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿、橄欖菜、甜椒、四季豆	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香筍白筍	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 筍白筍、青椒、黑胡椒粒	味噌臘腸湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	麵條、味噌、臘腸、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K							
	風味	古早味醃翻炒飯 椒鹽毛豆莢 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆莢、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	煉奶銀絲卷 普台素燥乾麵	銀絲卷-大、煉奶麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	麻辣咖哩湯麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬K、紅K、粉絲、黑輪條、咖哩粉、芹菜、油豆腐、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	麻油拌飯 醬燒素腸 炒有機奶油白菜	米、菜脯、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜 素腸、辣椒條 莧菜、薑絲	白飯 麻婆豆腐佐蕃茄 西芹蠶蠶腸 酥炸辣G丁	米、薏仁、糙米 豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、蕃茄 西 洋芹、蠶蠶腸、紅K 辣G丁、香Q糕							
	加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 金針素九湯 烏龍茶	糙米 皮 絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 金針、冬菜、清丸 烏龍茶	素燥拌麵 炒有機奶油白菜 枸杞南瓜湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁 奶油白菜、薑絲 南瓜、枸杞 仙草	醬油炒飯 炒鵝白菜 當歸素肚湯 冬瓜山粉圓	米、三色豆 鵝白菜、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 冬瓜塊、山粉圓	青醬拌麵 炒雪裡紅干丁 黃瓜素酥湯 綠茶	三色豆、九層塔、麵條 雪裡紅、豆乾、薑 大黃瓜、素排骨酥 綠茶	糙米 素燥 炒菠菜 酸菜鮮菇湯 檸檬紅茶	糙米 皮 絲、香菇、香椿醬 菠菜、薑絲 酸菜、金針菇 紅茶包、檸檬汁							
	果	小玉西瓜		香瓜		蘋果		香蕉		葡萄								
	蛋白質	62			61			60			59			56			62	
脂肪	50			52			50			48			48			52		
醣類	215			212			210			210			206			211		
熱量	1558			1560			1530			1508			1480			1560		