普台高中106年1月2至1月8日 膳食菜單暫定表

日期		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日		1月8日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	紅茶	紅茶包	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、小白菜	米漿	米、焦花生、五穀米	油腐米粉湯	油腐、白k、米粉、玉米段、芹菜	奶茶	奶粉、紅茶	清粥	米	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包
	主食	白麥土司	白麥土司	白飯	米	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲	白飯	米	厚片土司	厚片土司	小芋頭包	小芋頭包	可頌麵包	可頌麵包
	主菜	素鬆玉米蛋餅	蛋餅皮、素鬆、玉米粒	三杯素肚	素肚、甜椒、九層塔	混炒麵腸	麵腸、黑木耳絲、紅k、芹菜	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	鹹蛋 草菇炒素肚	鹹蛋1/2、 素肚、草菇、甜椒	起司片	起司片
	副菜			滷油腐	油豆腐、香Q糕、 玉米段	香脆酥	香脆酥	花生麵筋	花生、麵筋	蒸堅果地瓜泥	地瓜、綜合堅果	素鬆	素鬆	蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿
	副菜	花生醬	花生醬	涼拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜、紅k	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果	香脆酥	香脆酥	巧克力醬	巧克力醬	辣炒榨菜	榨菜片、白蘿蔔、皮絲	炒美生菜	美生菜、薑絲
	青菜	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒白花菜	白花菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	酸菜炒木耳	酸菜絲、黑木耳、辣椒	蕃茄高麗菜	蕃茄、高麗菜	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲		
午餐	主食	蘑菇燴麵	粗麵、三色豆、蘑菇醬、洋菇片、青花菜	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	素鬆拌飯	米、素鬆	紅麴飯	米、紅麴米	地方炒麵	油麵、紅K、大白菜、、香菇、火腿	白飯	米
	主菜	魯豆包	豆包、魯包	瓜子素肉蒸蛋 蔭瓜蒸豆腐	蛋、蔭瓜、素肉粒、芹菜、紅K 嫩豆腐、蔭瓜、金針菇	麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條	南瓜咖哩炒蛋 南瓜咖哩豆包	蛋、馬k、南瓜、咖哩粉 豆包、馬K、南瓜、咖哩粉	三杯豆腸	豆腸、油豆腐、青椒、甜椒、杏鮑菇、九層塔	黑胡椒醬豆腐	豆腐、火腿、洋菇、黑胡椒醬
	副菜	焗烤白菜	大白菜、蕃茄、乳酪絲	壽喜燒蘿蔔	白K、金針菇、南瓜、玉米筍、紅K、蒟蒻小捲	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶結	福菜魯桂筍	福菜、桂竹筍、豆輪、青椒	木耳西芹炒腐皮	黑木耳、西洋芹、豆皮、秀珍菇	海苔炸雙薯	馬鈴薯、蕃薯、海苔粉	高麗菜炒百頁	高麗菜、百頁、甜椒
	副菜			塔香紫茄	茄子、九層塔	枸杞麻油高麗	高麗菜、枸杞、麻油	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素丸、黑輪	沙茶蒟蒻白菜	蒟蒻昆布板、紅k、香菇、大白菜、沙茶	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	香Q糕魯味	白K、紅K、香Q糕、魯包、薑片
	青菜	彩燴芥菜仁	芥菜仁、素蝦、甜椒	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒有機奶油白菜	有機奶油白菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			芥藍菜炒素羊若	芥藍菜、素羊若
	湯	栗子南瓜濃湯	栗子、南瓜、三色豆	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、高麗菜、麻油	酸菜金針菇湯	酸菜仁、金針菇 、高麗菜
	果	梨子		鳳梨		洋香瓜		芭樂		楊桃		椪柑		蘋果	
晚餐	地方	燕麥飯	米、燕麥粒	麻醬乾麵 宮保G丁 百香青木瓜	麵條、豆包、芝麻醬、小白菜、豆芽菜、G丁、鮮香菇、青椒、辣椒剪條、花生 青木瓜、百香果粒	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 椒鹽毛豆莢	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、毛豆莢、黑胡椒粒	酸辣湯餃 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	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇炒大陸妹 咖哩銀芽乾絲	米、獅子頭、紅K、大白菜、 鮮香菇、大陸妹、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、咖哩、薑絲	普台擔擔飯 什錦魯味 炒菠菜	米、特製素燥 油豆腐、海帶結 菠菜、紅K	嘉義G若絲飯 炒菠菜 大溪黑豆干	米、素G絲若、菜脯、醬汁 菠菜、薑絲、黑豆干
	異國	芋頭燉豆腐	洋芋、芋頭、豆腐	韓式泡菜鍋 -附飯 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、油皮、白飯、 菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	油醋醬拌麵 塔塔醬佐豆包	油麵、甜椒、蕃茄、美生菜、豆包、蛋、可爾必思、酸黃瓜、美奶滋	奶油時蔬燉飯 燒仙草	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、紅豆、綠豆、珍珠、仙草汁	芝麻醬拌烏龍麵 蕃茄熱狗炒蛋 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬、蕃茄、熱狗、蛋、四季豆、蒟蒻紅魷	蕃茄義大利麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	油麵、番茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、南瓜、紅K、玉米粒、馬K、乳酪絲	日式咖哩飯 鮪餘玉米鬆餅	香酥G、紅K、馬K、青豆仁、咖哩粉 鬆餅、素鮪餘、玉米粒、火腿、鬆餅
	麵食	三角薯餅	三角薯餅*2	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲 海帶絲	板條、素燥、素小蝦、 豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 醃蘿蔔	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、白K、紅K	香椿醬炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油 、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	鐵板素排麵 百香可爾必思凍	粗麵、牛蒡排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、黑胡椒醬汁、 百香果、可爾必思、果凍粉	大滷麵 魯杏鮑菇 豆薯三絲	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、魯包 豆薯、紅K絲、青椒
	風味	魯蘿蔔	黑輪片、皮絲、紅K、白K	白飯 香辣小g腿*2 炒有機小松菜 紅燒麻油雙糕	米、香辣小G腿、有機小松菜、薑絲、蘿蔔糕、香Q糕、九層塔、紅K、小黃瓜	三色醬油炒飯 時蔬素腱 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、玉米粒、青豆仁、紅k、芹菜 素腱、青花菜、紅K 大白菜、燻丫	鳳梨蕃茄炒飯 香菇豆薯條 金沙花枝油腐	米、蕃茄、素蝦仁、紅K、鳳梨、青椒 豆薯、馬k、鮮香菇、素烏魚子、素花枝、油豆腐	麻辣沙茶豆腐鍋 - 飯 橢圓薯餅	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、高麗菜、花椒、冬粉、橢圓薯餅	五穀飯 醬烤鴨條 酥炸豆腐 藥燉高麗菜	米、五穀米、 素烤醬、烤鴨條、炒酸菜絲、醬汁、豆腐、酥炸粉 高麗菜、藥膳包、薑絲	小漢堡 海苔烤洋芋 磨菇燴麵	小漢堡、生菜沙拉、 火腿片、海苔粉、馬鈴薯條、麵條、三色豆、洋菇片
	加菜	炒青江菜 酸菜素肚湯	青江菜、薑絲 酸菜仁、素肚、薑絲	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒大陸妹 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲 大陸妹、薑絲 素肚、榨菜絲 蜂蜜、珍珠粉圓	糙米飯 咖哩醬 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	糙米 三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機小松菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒油菜 絲瓜麵線湯 檸檬綠茶	麵條、醬汁 油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 綠茶包、檸檬汁	麻油麵線 炒高麗菜 玉 米豆皮湯 綠豆薏仁湯	麵線、麻油 高麗菜、紅K、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 綠豆、洋薏仁	糙米 紅燒筍丁 炒蒲瓜 海芽白菜湯 椰果紅茶	糙米、筍丁、皮絲 蒲瓜、黑木耳、薑絲 海帶芽、大白菜、薑絲 紅茶包、椰果、西米露
	果	柳丁		葡萄		木瓜		鳳梨		火龍果		小蕃茄		葡萄	
蛋白質	早午	50.2		55.4		49.5		54.8		61		59.5		56	
脂肪		36		46		47.5		46		52		51.5		45	
醣類		227.5		202.5		220		204		235.5		220		215	
熱量		1434.8		1445.6		1505.5		1449.2		1654		1581.5		1489	