

普台高中106年1月9日至1月15日 膳食菜單暫定表

日期	1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	南瓜牛奶	南瓜、奶粉	豆漿	豆漿	清粥	米	珍珠奶茶	珍珠、紅茶、奶粉	五穀漿	五穀米、米、焦花生	奶茶	奶粉、紅茶
	主食	芝麻包	芝麻包	漢堡	漢堡	香椿花捲	香椿花捲	小綠豆包	小綠豆包	厚片土司	厚片土司	炸銀絲捲	炸銀絲卷	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲
	主菜	紅絲炒豆包	豆包、紅K絲	茄汁素火腿	火腿片、蕃茄醬	梅干素肚	素肚、梅干菜	茶葉蛋 五香豆乾丁	茶葉蛋 豆干丁、滷包	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	什錦堅果	黃豆、黑豆、枸杞、 蔓越莓	時蔬炒蛋 時蔬炒火腿	小黃瓜、蛋、火腿
	副菜	蜜汁海帶結	蜜汁海帶結、百頁結	起司片	起司片	燕青素炒	燕青、香菇、火腿、玉米粒、西洋芹	紅豆枝	紅豆枝	藍莓醬	藍莓醬	榨菜干絲	榨菜、豆干絲	起司片	起司片
	副菜	炒冬粉	冬粉、豆芽菜、紅k、 高麗菜、香菇	脆片堅果	葡萄乾 葵花子 南瓜子 青提子 五彩球	什錦菜	什錦菜	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅k	布丁	布丁	煉乳	煉乳	蒸地瓜泥	地瓜、馬K、葡萄乾
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	咖哩醬高麗菜	高麗菜絲、咖哩醬	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	芹香豆芽菜	豆芽菜、芹菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	酸菜炒豆芽菜	酸菜絲、豆芽菜
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	香椿醬拌麵	麵條、香椿醬、豆干、小 白菜、豆芽菜	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	咖哩醬拌麵	麵條、咖哩粉、三色 豆、青花菜	燕麥飯	米、燕麥粒
	主菜	三色蒸蛋 破布子蒸素餘	蛋、皮蛋、鹹鴨蛋 素餘、甜椒、破布子、 薑絲、辣椒條	塔香大黑乾	大黑豆干、芹菜、九層塔	蘑菇醬燒豆腐蛋 菜膳嫩腐	馬K、紅k、蘑菇醬、洋菇 片 豆腐、蛋 嫩豆腐、金針菇、秀珍 菇、藥膳	醬燒豆包	豆包、滷汁	咖哩白菜獅子頭	獅子頭、大白菜、咖哩 粉、紅k	熱狗炒蛋 時蔬燴豆包	蛋、熱狗、豆薯、金 針菇 豆包、紅K、西洋芹	酥炸腐乳g	腐乳g丁、青花菜、 椒鹽粉
	副菜	韓式泡菜炒豆干	韓式泡菜、高麗菜、豆 干、紅K	炸時蔬	南瓜、芋頭、紅K、牛蒡、 四季豆	三杯花乾	蘭花乾、素腰花、杏鮑 菇、九層塔、青椒	四色彩丁百合	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏 鮑菇、百合	梅干蒲瓜	蒲瓜、紅k、皮絲、梅 干菜	奶油鮮菇高麗	高麗菜、鮮香菇、奶 油(乾)	蕃茄白菜	大白菜、黑木耳、蕃 茄
	副菜	紅燒茄子	茄子、玉米粒	炒菠菜	菠菜、薑絲	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒	當歸高麗菜	高麗菜、當歸、薑絲	焗烤南瓜	南瓜、馬K、紅K、乳 酪絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	魯苦瓜	苦瓜、魯包、蔭鳳梨
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			炒有機鵝白菜	鵝白菜、薑絲	紅絲地瓜葉	地瓜葉、紅絲、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲			炒青江菜	青江菜、薑絲
	湯	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、芹菜、海 帶芽	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑絲	酸菜粉絲湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、 紅k、鮮香菇	燕青素酥湯	燕青、排骨酥、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	鮮筍片湯	竹筍、油皮	酸菜素肚湯	酸菜仁、素肚、薑絲
	果	小蕃茄		柳丁		鳳梨		芭樂		蘋果		葡萄		楊桃	
	地方	梅干扣若飯 沙茶燕青乾片 素炒地瓜葉	米、素五花若、梅乾 菜、油小口、燕青、豆 乾、沙茶醬 薑絲、地瓜葉	皮蛋素海鮮粥 水餃*4個 魯花生豆干	皮蛋、香菇絲、玉米粒、 紅k、素海參、竹輪、素蝦 粒 素食水餃、醬油 花生、豆乾	鐵路便當餐	白飯、醬汁、炒雪裡紅、 素排、滷蛋1/2、豆干*1	藥膳麵線 素炒黑乾 淮山菠菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小 白菜、高麗菜、麻油 黑豆 干、小黃瓜、紅k 菠菜、山藥	高麗菜炒拉麵	蒸煮麵、香菇絲、高麗 菜、紅K、竹輪、豆芽 菜、甜豆莢	白飯	米	香椿火腿炒飯	米、煙燻火腿、豆 干、香菇絲、三色 豆、香椿醬、高麗菜
異國	蕃茄炒飯 南瓜濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、 三色豆、高麗菜、蕃 茄、青椒、馬K、紅 K、洋菇片、玉米粒、 南瓜、蛋、青醬	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 炒有機廣島白菜	米、豆包、火腿、油醋 醬、高麗菜絲、梅乾菜、 豆干、白K 有機廣島白菜、紅k絲	海苔醬油炒麵 堅果醬地瓜葉 韓式年糕素香腸	油麵、香菇絲、素火腿、 三色豆、高麗菜、海苔 地瓜葉、堅果、醬汁、年 糕、素香腸、韓式辣醬	泰式墨西哥捲餅 茄汁通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、 玉米粒、火腿丁、青咖哩醬 、三色豆、洋菇片、通心 麵、蕃茄	宮保G丁	黑木耳、杏鮑菇、G 丁、青椒	紅燒油腐	油豆腐、筍片、黑木 耳	炸臭豆腐	臭豆腐、豆腐	
晚餐	麵食	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒鹽毛豆莢	拉麵、海苔片、玉米 粒、筍乾、素排1/2、 豆芽、黑豆干、滷包 毛豆莢、黑胡椒粒	素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 素燴燴冬瓜	麵條、若骨茶包、素排 骨、紅k、玉米、青江菜 百頁豆腐、油花生、辣椒 條、小黃瓜 冬瓜、素蠔絲	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜燴豆腐	烏龍麵、白K、紅k、黃豆 芽菜、皮絲、玉米粒、 鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素 蠔絲、薑絲	普台擔擔飯- 臘腸、 魯炸豆干 紅絲大陸妹	米、素燥、香腸片*2、豆干 紅k、大陸妹	蜜汁黑豆干	黑豆干、白芝麻	白菜麵筋	大白菜、黑木耳、紅 k、麵筋	高麗泡菜	高麗菜、紅K
	風味	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 紅絲高麗菜	水餃、玉米粒、洋菇 片、馬k、紅k、蘿蔔 糕、杏鮑菇、酥炸粉、 椒鹽粉、高麗菜、紅K 絲	麻醬拌麵 糖醋麵腸 醃結頭菜	芝麻醬、細麵、紅k、小白 菜、豆芽、麵腸、甜椒、 糖醋醬、結頭菜、紅K 絲	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 素燥脆薯	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油 皮、薑絲 素燥、馬鈴薯	五更腸旺燴飯 脆皮紅糟麵腸 涼拌小黃瓜	米、臭豆腐、茼蒿小腸、大 白菜、紅K、金針菇、芹 菜、黑木耳絲 麵腸、紅麴醬 小黃瓜	炒美生菜	美生菜、薑絲	蒲瓜麵線	蒲瓜、素蝦、麵線	炒小白菜	小白菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 炒油菜 酸菜素肚湯 烏梅汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、 油菜、薑絲、酸菜仁、 素肚、烏梅濃縮汁、白 話梅	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 薑香南瓜湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝 白菜、薑絲、薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒大陸妹 白K素排骨湯 麥香紅茶	素燥、麵條 大陸妹、薑絲、白K、素 排骨酥、薑絲 麥香紅茶	糙米飯 素燥 炒有機廣島白菜 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿 醬 有機廣島 白菜、蕃茄豆腐湯 黑糖、薑片	白K玉米湯	白K、玉米段、薑絲	炒菠菜 味噌紫菜湯	菠菜、薑絲 味噌、紫菜、豆皮	大滷湯	筍絲、豆皮、大白 菜、香菇、紅k
	果	芭樂		哈密瓜		棗子		香蕉		芭樂		蓮霧		小蕃茄	
夜點															
蛋白質	56		52.7		63.7		63		89.5		78		87		
脂肪	48		47.5		56.5		50		80.5		67.5		77		
醣類	222		216		217.5		217.5		352		340		360.5		
熱量	1544		1502.3		1595.3		1572		2490.5		2279.5		2483		