

普台高中106年1月16至1月22日 膳食菜單暫定表

日期		1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		1月20日		1月21日		1月22日		
星期		一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	白飯	米	綠豆沙牛奶	綠豆、牛奶	味噌豆腐湯	豆腐、高麗菜、味噌	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	紫米薏仁米漿	紫米、洋薏仁、米	冬瓜豆漿	冬瓜塊、豆漿	黑糖地瓜湯	黑糖、地瓜、薑汁	
	主食	小綠豆包	小綠豆包	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	鹹大餅	鹹大餅*1	黑糖饅頭	黑糖饅頭	西式燒餅	西式燒餅	白飯	米	
	主菜	牛蒡炒豆包	牛蒡、豆包、紅K	素火腿片	素火腿片	魯嫩豆腐	嫩豆腐、魯包、九層塔、薑片	魯蛋 魯豆G	蛋、魯包 豆G、魯包	魯蘭花乾	蘭花乾、豆干、魯包	巧克力醬	巧克力醬	滑蛋燕青 木耳炒豆包	蛋、燕青、紅K/黑木耳、 豆包、金針菇	
	副菜	素鬆地瓜塊	地瓜、素鬆	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	麻油拌麵	細麵、麻油	什錦海帶根	海帶根、粉絲、甜椒	山藥南瓜泥	山藥、南瓜、葡萄乾	腰果海苔酥	腰果海苔酥	
	副菜	豆漿	豆漿	涼拌油醋高麗	高麗菜、蕃茄、檸檬汁	涼拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜、紅K	素炒黃豆芽	黃豆芽、小黃瓜、紅K	起司片	起司片	油醋蕃茄豆包	蕃茄、豆包、小黃瓜	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲	
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	黑木耳炒豆芽菜	豆芽菜、黑木耳絲			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲	
午餐	主食	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	蕃茄燴麵	麵條、香菇絲、素肉絲、紅K、豆腐、黑木耳、蕃茄、玉米粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	
	主菜	海芽蒸蛋 京醬大黑豆干	海帶芽、筍丁、三色豆、蛋 大黑豆干、甜麵醬	三杯豆包炒蛋 三杯鮮菇豆包	蛋、豆包、紅K、青豆仁、馬K 鮮香菇、杏鮑菇、豆包、九層塔	紅燒油豆腐	豆腐、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳	南瓜咖哩炒蛋 南瓜咖哩豆腸	蛋、馬k、南瓜、咖哩粉 豆腸、馬K、南瓜、咖哩粉	鹹酥炸物	豆腐、蘿蔔糕、青椒	麻油G	百頁豆腐、金針菇、杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、皮絲、麻油	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、芹菜、青豆仁	
	副菜	紅燒烤魷	烤魷、紅K、茼蒿、小黃瓜、筍片	福菜燒燕青	福菜、滷包、結頭菜、豆輪	炸蔬菜	地瓜、牛蒡、紅K、芹菜、馬K	海結凍豆腐	海帶結、凍豆腐	三杯鮮菇素肚	素肚、九層塔、杏鮑菇、筍片	芋頭四色	玉米粒、紅K、芋頭、馬k	青椒炒豆薯	青椒、豆薯、素火腿、鮮香菇	
	副菜	塔香海耳	海茸、九層塔、薑絲、辣椒條	乾扁四季豆乾片	豆乾、薑絲、豆鼓、四季豆	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	雪裡紅炒筍丁	雪裡紅、筍丁、辣椒	白芝麻菠菜	菠菜、薑絲、白芝麻	雙色花椰	青花椰菜、甜椒	黃瓜麵筋	大黃瓜、麵筋泡、雪蓮子	
	青菜	奶油高麗菜	高麗菜、豆芽菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲			炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油	炒紅絲高麗菜	高麗菜、紅K、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	
	湯	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、小白菜	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥、薑絲	薏仁粉圓湯	洋薏仁、粉圓	翡翠羹湯	菠菜、素丸、黑木耳	蕃茄鮮菇湯	蕃茄、黃豆芽、鮮香菇、玉米段、黑木耳	玉米濃湯	玉米粒、馬K、紅K、洋菇片	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑	
	果	梨子		橘子		楊桃		芭樂		橘子		柳丁		木瓜		
晚餐	地方	紹子乾麵 三杯臭豆腐 素炒甜不辣	麵條、香菇絲、素肉粒、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜 臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、甜不辣、小黃瓜	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	蛋包飯 椒鹽毛豆莢 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、毛豆莢、黑胡椒粒 豆腸、味噌醬、高麗菜絲	水餃*15 三色四季豆 麻油麵線	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇 麵線、麻油	芙蓉香菇素海鮮粥 芝麻球 炒大白菜	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、芝麻球 大白菜、紅k、黑木耳、油皮	素洋若燴飯 地瓜球 素燒地瓜葉	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、大白菜 地瓜球 素燒、地瓜葉	麻油拌飯 時蔬素雞 鮮菇大陸妹	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜 素雞、青花菜、紅K 秀珍菇、大陸妹	
	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、香嗜、特調醬汁	焗烤時蔬燉飯 蘋果派	米、小黃瓜、青花菜、白花菜、紅K、乳酪絲、素火腿、洋菇片 蘋果派	東北酸白菜豆腐鍋-麵 炸杏鮑菇	粗麵、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	青椒素絲炒飯 酥皮濃湯	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅K、青椒 馬k、酥皮、洋菇片、三色豆	蕃茄義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片 天婦羅、小黃瓜、紅K 芝麻球、紅茶、果凍粉	韓式泡菜豆腐鍋-麵 糯米薯餅	拉麵、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋餘板、金針菇 糯米薯餅	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	
	麵食	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	素餛飩湯麵 麻辣花生拌菠菜 時蔬炒豆干	素餛飩、麵條、素燥、青江菜、豆芽菜、菠菜、花生、辣椒、豆干、西洋芹	蕃茄洋若煲-拉麵 烤南瓜 芹菜炒豆包	拉麵、素洋若、蕃茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段 南瓜、芹菜、豆包	榨菜若絲湯麵 三杯百頁 叉燒炒高麗菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜 百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 高麗菜、叉燒	大滷板條 素炒百頁 芝麻球	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、百頁豆腐、黑木耳、小黃瓜、芝麻球	素炒烏龍麵 三色四季豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮 四季豆、三色豆 黃豆芽、醃醬	沙茶G絲麵 酥炸茄子 烤洋芋片	G絲麵、火鍋餘板、天婦羅、豆皮、高麗菜、青江菜、沙茶醬、茄子、酥炸粉、洋芋、海苔粉	
	風味	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤南瓜 炒山茼蒿	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 南瓜、馬K、乳酪絲、山茼蒿、紅K、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 醋溜高麗菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅 高麗菜	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 大白菜、茼蒿絲、薑絲	白飯 韓式泡菜扣肉飯 醬醃蘿蔔 炒有機奶油白菜	米、素五花肉、韓式泡菜、油小口 白K、紅K 有機奶油白菜、薑絲	白飯 麥克G塊 素魯冬瓜 炒白花菜	米、素五花肉、麥多 瓜、海帶結 白花菜、紅K、素火腿、薑絲	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、松阪燒若、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、小黃瓜	白飯 紅K炒蛋 酥炸茄子 咖喱豆皮	米、紅K、蛋、高麗菜、茄子、酥炸粉、豆皮、馬K、三色豆	
	加菜	糙米飯 素燥炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶奇雅子	糙米 絲、香菇、香椿醬 菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥、奇雅子	素燥拌麵 炒有機奶油白菜 鮮粉皮絲湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁 有機奶油白菜、薑絲 鮮筍片、皮絲 仙草	糙米飯 素燥炒茄子 青木瓜素若湯 柳橙綠茶	糙米 絲、香菇、香椿醬 茄子、薑絲 青木瓜、油皮、薑絲 柳橙、綠茶	傻瓜麵 蹄白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬紅茶	麵條、醬汁 鵝白菜、薑絲 蒲瓜、多粉薑絲 紅茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥炒菠菜 冬瓜素酥湯 冬瓜米苔目	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 菠菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲 冬瓜塊、米苔目	香椿拌麵 炒芥藍菜 海帶芽豆皮湯 紅茶	麵條、醬汁 芥藍菜、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅茶包	糙米飯 素燥炒山茼蒿 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	糙米 絲、香菇、香椿醬 茼蒿、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	
	果	芭樂		煮子		蓮霧		柳丁		葡萄		芭樂		香蕉		
	夜飲															
蛋白質	60.5		38		58.5		55.5		55.5		55		49			
脂肪	47.5		41		42.5		48		45		45		45			
醣類	225		234.5		210		222		216		210		215			
熱量	1569.5		1507		1456.5		1542		1527		1465		1461			