

普台高中 106年 2月28至3月5日 膳食菜單

日期	2月28日			3月1日		3月2日		3月3日		3月4日		3月5日	
星期	二			三		四		五		六		日	
早餐	飲品			豆漿	豆漿	米漿	米、焦花生、五穀米	白飯	米	奶茶	奶粉、紅茶	白飯	米
	主食			鬆餅 可頌麵包	鬆餅 可頌麵包	芝麻包	芝麻包	素鬆	素鬆	白麥土司	白麥土司	滷油腐	油豆腐、香Q糕、 玉米段
	主菜			煉乳	煉乳	混炒雞腸	雞腸、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	方形火腿片 火腿片(全素)	火腿片	花瓜	花瓜
	副菜			蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、 素火腿、沙拉	香脆酥	香脆酥	花生麵筋	花生、麵筋	烤洋芋沙拉	馬K、蕃茄、小豆苗、 沙拉醬	素鬆	素鬆
	副菜			炒美生菜	美生菜、薑絲	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、 杏仁片、南瓜子、腰果	炒小白菜	小白菜、薑絲	巧克力醬	巧克力醬	涼拌海帶根	海帶根、小黃瓜、紅k
	青菜					炒A菜	A菜、薑絲	油腐米粉湯	油腐、白k、米粉、玉米段、 芹菜	奶油高麗菜	金針菇、高麗菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
午餐	主食			燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	日式炒烏龍麵	烏龍麵、竹輪、大白菜、 紅K、鮮香菇、白芝麻、 海苔粉
	主菜			麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、 芹菜、辣椒	瓜子素肉蒸蛋 蔴瓜蒸豆腐	蛋、蔴瓜、素肉粒、 芹菜、紅K 嫩豆腐、蔴瓜、金針菇	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、 芹菜、火腿條	地瓜咖哩炒蛋 地瓜咖哩豆包	蛋、馬k、地瓜、咖哩粉 豆包、馬K、地瓜、咖哩粉	炸百頁豆腐	百頁豆腐、香q糕、金針菇、 杏鮑菇
	副菜			蕃茄白菜腐皮	大白菜、腐皮、紅k、 蕃茄、香菇	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶片	福菜魯桂筍	福菜、桂竹筍、豆輪、 青椒	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅k	醬爆高麗素肚	高麗菜、素肚、青椒
	副菜			鹽炒大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素九、 黑輪	破布子高麗菜	高麗菜、破布子	塔香紫茄	茄子、九層塔	沙茶茼蒿白菜	茼蒿昆布板、紅k、 黑木耳、大白菜、沙茶	炒油菜	油菜、薑絲
	青菜			炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	鮮菇菠菜	精靈菇、菠菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲		
	湯			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、金針菇、 麻油
	果			鳳梨		洋香瓜		芭樂		楊桃		椪柑	
晚餐	地方	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、 香菇、火腿	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	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 檸檬汁拌燕青	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、 燕青、紅K、蕃茄	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	香椿炒飯 素凍 蕃茄炒菠菜	米、香椿、素火腿、 毛豆仁、紅K丁、玉米粒、 高麗菜、紅茶包、 果凍粉、菠菜
	異國	芋頭嫩豆腐	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、茼蒿紅魷	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
	麵食	三角薯餅	三角薯餅*2	普台擔擔湯飯條 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	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	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
	風味	炒青江菜	青江菜、薑絲	鮮筍香粥 滷豆G 法式煎鰻頭	米、香菇絲、素火腿、 鮮筍、紅k、高麗菜、 玉米粒 無菁、豆G、魯包、 鰻頭、蛋、奶油、糖	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、 菜脯、青豆仁、紅k、 芹菜 素腿、青花菜、紅K 大白菜、燻丫	鳳梨素鬆炒飯 炒有機小松菜 金沙花枝油腐	米、素鬆、素蝦仁、 紅K、鳳梨、青椒 有機小松菜、薑絲、 鮮香菇、素烏魚子、 素花枝、油豆腐	麻辣沙茶豆腐鍋-飯 三角薯餅	米、豆腐、沙茶醬、 金針菇、素九、高麗菜、 花椒、多粉、三角薯餅	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	酸菜素肚湯	酸菜仁、素肚、薑絲	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒有機小松菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲、 有機小松菜、薑絲、 素肚、榨菜絲、薑絲、 蜂蜜、珍珠粉圓	糙米飯 咖哩醬 枸杞蒲瓜 海帶芽素九湯 冬瓜茶	糙米 三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素九、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 素燥 炒山茼蒿 味噌豆腐湯 麥茶奇雅子	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 山茼蒿、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥、奇雅子	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、洋蔥仁
	果	菓子		葡萄		柳丁		鳳梨		火龍果		小蕃茄	
	蛋白質	24.5			54		52		59		45.1		56.5
脂肪	25			37.5		42.5		42.5		44		49	
碳水化合物	142.5			227.5		212.5		212.5		216.5		222.5	
熱量	893			1463.5		1430.5		1558.5		1442.4		1566	