

普台高中 7月31至8月6日膳食菜單暫定表

日期 星期		7月31日 一		8月1日 二		8月2日 三		8月3日 四		8月4日 五		8月6日 日	
早 餐	飲品	紅茶	紅茶	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、小白菜	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	麵線糊	什錦菜、排骨酥、紅麵線、香菇絲、皮絲、黑木耳、紅k、金珍、芹菜		
	主食	白麥土司	白麥土司	白飯	米	筍香包	筍香包	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲				
	主菜	火腿通心麵沙拉	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	塔香蕃茄炒蛋 塔香蕃茄G丁	九層塔、蛋、黑木耳、蕃茄/G丁	雪裡素肚	雪裡紅、素肚、辣椒	蜜汁豆G	豆G、白芝麻	刈包	刈包		
	副菜	奶酥醬	奶酥醬	豆棗	豆棗	脆瓜	脆瓜	魯蘿蔔	紅K、白K	梅干大黑豆干	大黑豆干、梅干菜		
	副菜	炒青花菜	青花菜、紅K	鮮菇海帶根	海帶根、鮮香菇	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	綜合堅果	葡萄乾 腰果 葵花子 枸杞 南瓜子 杏仁片	花生糖粉	花生糖粉		
	青菜			芹香豆芽菜	豆芽菜、芹菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	榨菜蒲瓜	蒲瓜條、榨菜、薑絲	炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲		
中 餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	青醬時蔬義大利麵	義大利麵、白花菜、三色豆、甜椒、火腿丁、九層塔	五穀飯	米、五穀米	糙米飯	米、糙米	白飯	米		
	主菜	筍絲炒蛋 木耳秋葵	竹筍、蛋、紅K秋葵、木耳、甜椒	玉米炒百頁	百頁豆腐、香菇、玉米粒、豆薯、青豆仁	三色蒸蛋 玉筍荷蘭豆	蛋、皮蛋、鹹鴨蛋 鮮香菇、荷蘭豆、玉米筍、皮絲	蕃茄豆包	豆包、蕃茄、甜椒	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜、素若粒		
	副菜	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪條、黑木耳絲	洋芋炒菇	馬K、珊瑚菇、甜椒	咖哩大黑豆干	大黑豆干、馬K、三色豆	奶油火腿金針菇	金針菇、火腿、紅K、奶油	義式烤地瓜	地瓜、義大利香料		
	副菜	醬燒若末四季	四季豆、豆豉、豆干	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	涼拌黃豆芽	黃豆芽、紅k、小黃瓜	冬瓜燒豆輪	冬瓜、豆輪、薑片	高麗菜素魯	高麗菜、蘭花乾		
	青菜	炒青江菜	青江菜、金針菇、薑絲			炒空心菜	空心菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲		
	湯	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、紅燒滷包	綠豆木耳湯	綠豆、白木耳、紅棗、洋薏仁	豆薯玉米湯	豆薯、玉米段、薑	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐、薑絲	酸菜鮮筍湯	鮮筍片、酸菜仁、薑絲		
	果	芒果		小玉		哈密瓜		西瓜		鳳梨			
晚 餐	地方	普台擔擔飯 雪裡素鰻 紅絲高麗	米、普台擔擔醬 雪裡紅、素鰻 紅k、高麗菜	嘉義G若絲飯 炒菜豆 麻油茼蒿腰花	米、豆包、杏鮑菇、醬汁、 菜豆、紅K、素肉粒 麻油、老薑、腰花	香椿蛋炒飯 素炒豆包 醃蘿蔔	米、蛋、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、毛豆仁、香椿 豆包、西洋芹、紅K白K、紅K、話梅	煉奶銀絲卷 炸醬乾麵	銀絲卷-大、煉奶 麵條、維力炸醬、素燥、小白菜、豆芽菜			香嚙鮮蔬炒飯	米、香嚙、高麗菜、青江菜、三色豆
	異國	香辣牛奶鍋-拉麵 布丁	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、布丁粉	泰式炒意麵 塔香素餘 酸辣青木瓜	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素餘、九層塔、甜椒 青木瓜、百香果醬、辣椒	韓式泡菜涼麵 炸蔬菜 炒龍鬚菜	油麵、韓式泡菜、小黃瓜、紅k、豆乾、南瓜、紅K、四季豆、龍鬚菜、薑絲	海苔椒鹽藍帶G 排-飯 酸甜涼拌洋芋 空心菜炒素羊若	米、豆包、起司、海苔粉、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 馬鈴薯、甜椒 空心菜、素羊若			沙茶素魯	凍豆腐、豆腸、冬瓜
	麵食	蕃茄洋芋湯麵 魯冬瓜 糖醋百頁	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 冬瓜、紅K、醬汁 百頁豆腐、甜椒、糖醋醬	麻油麵線 糖醋燴酥餃 金沙杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、馬K、甜椒、素烏魚子、豆腐、杏鮑菇	藥膳羊若米粉湯 素燥烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	大滷麵 紅燒南瓜 塔香雪花片	油麵、香菇、筍絲、紅K、香菇九、豆腐、南瓜、黑木耳絲、玉米粒、鮑魚菇、紅k、雪花片			酥炸鮮菇	杏鮑菇、G丁、青椒
	風味	客家菜脯炒飯 茶凍 綜合滷味	米、菜脯、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜 紅茶包、果凍粉、海帶結、豆g、蘿蔔	沙茶素魷魚羹飯 宮保高麗菜 香椿素鬆嫩腐	米、香菇絲、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、素火腿、高麗菜、油花生、嫩豆腐、香椿醬、素鬆	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉山苦瓜	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅k山苦瓜、豆豉	鳳梨素鬆炒飯 香菇豆薯條 素鮪魚炒蛋	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青豆仁、青椒 豆薯、馬k、鮮香菇、蛋、素鮪魚、紅k、玉米粒			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針冬菜湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鮮筍片、青椒 冬菜、金針、薑絲 炒大麥	傻瓜麵 炒青江菜 蕃茄玉米湯 檸檬冬瓜珍珠	麵條、醬汁 青 江菜、薑絲 蕃 茄、玉米段、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊、珍珠	素燥拌麵 炒大白菜 酸辣湯 紅茶	素燥、麵條 紅k、大白菜、薑絲 筍絲、紅k、木耳、素肉絲、 紅茶包	糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜枸杞湯 烏龍茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹 冬瓜、枸杞、薑絲 烏龍茶			酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇
	果	香蕉		鳳梨		芭樂		火龍果				西瓜	
蛋白質	早 午		39		47.7		53.6		58.4		43.7		28.5
脂肪			28		40		47.1		52.5		36		27.5
醣類			241.5		208.5		194.4		179.5		221.5		145
熱量			1374		1384.8		1415.9		1424.1		1384.8		941.5