

普台高中 8月14至8月20日膳食菜單暫定表

日期		8月14日		8月15日		8月16日		8月17日		8月18日			
星期		一		二		三		四		五			
早餐	飲品	綠豆湯	綠豆	紫米豆漿	豆漿、紫米	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋/豆皮、芹菜	燕麥牛奶	奶粉、燕麥	麵線糊	紅麵線、碎皮絲、香菇絲、黑木耳、紅K、芹菜		
	主食	短銀絲捲	短銀絲捲	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲	白飯	米	小漢堡	漢堡				
	主菜	素香油腐	油豆腐、紅K	椒鹽水煮蛋 榨菜鮮菇素柳	蛋、椒鹽粉 榨菜絲、精靈菇、素排	黑胡椒醬嫩腐	嫩豆腐、洋菇片、黑胡椒醬	松阪燒若	松阪燒若			鹹大餅	鹹大餅
	副菜	醬炒G絲	豆包、黑木耳絲、小黃瓜、紅k	茼蒿拌黃瓜	大黃瓜、火腿、紅K、茼蒿片	酸菜炒素肚	素肚、酸菜仁、薑絲	芝麻醬高麗菜	高麗菜絲、小黃瓜、芝麻醬			豆鼓素餘	豆鼓、薑絲、素餘、豆乾、芹菜
	副菜	煉乳	煉乳	綜合堅果	杏仁片、南瓜子、腰果、核桃、葡萄乾、清堤子	素鬆	素鬆	起司片	起司片			香菇燒冬瓜	冬瓜、紐菇
	青菜	金針菇炒青江菜	青江菜、薑絲、金針菇	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒蒲瓜	蒲瓜、紅K、薑絲	玉米濃湯通心麵	通心麵、三色豆、甜椒、青花菜			炒空心菜	薑絲、空心菜
中餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	蕃茄炒飯	米、三色豆、蕃茄	白飯	米	黑胡椒拌麵	麵條、馬K、火腿、三色豆、白花椰	五穀飯	米、五穀米		
	主菜	塔香豆腐炒蛋 塔香豆腐	蛋、九層塔、紅K、豆腐、豆腐、椒鹽粉、九層塔	鮮筍炒豆干	桂竹筍、豆乾、辣椒條	咖哩G	紅K、馬K、香酥積、豆腐	沙茶西芹炒豆包	西洋芹、豆包、紅K、沙茶醬	紅燒筍塊百頁	百頁、紐菇、紅k、黑木耳、筍丁		
	副菜	紅燒馬鈴薯	馬K、香菇、黑木耳、紅K	糖醋鮮蔬麵腸	糖醋醬、高麗菜、紅K、麵腸	香椿脆薯	牛蒡、小黃瓜、豆薯、玉米筍、紅椒	白菜滷	黑木耳、大白菜、豆皮、紅K	椒鹽紫茄	茄子、酥炸粉		
	副菜	辣味海帶根	海帶根、豆干絲、火腿、辣椒條	芋香白菜	芋頭、大白菜、香菇	麻辣煮	白k、香Q糕、三角油腐	炒油菜	油菜、薑絲	海帶結素若	海帶結、皮絲		
	青菜	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			炒青花菜	青花菜、白花菜		
	湯	芹香油腐湯	油豆腐、高麗菜、芹菜	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜、豆包	酸菜鮮筍湯	酸菜、竹筍、芹菜	羅宋湯	高麗菜、蕃茄、豆芽菜	紫菜豆皮湯	紫菜、油皮、薑絲		
	果	芭樂		鳳梨		楊桃		西瓜		芒果			
晚餐	地方	黑胡椒燴飯 芥末椒鹽臭豆腐 西芹腰花片	米、沙茶醬、小白菜、豆芽菜、烤丫條 臭豆腐、芥末椒鹽粉、西洋芹、素腰花片、玉米筍、紅k	麻香醬油拌飯 時蔬素雞 泰式彩椒杏菇	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、甜椒、杏鮑菇、茼蒿小捲	香菇素炒麵 塔香百頁豆腐 炒青江菜	麵條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、紅K、油皮 百頁豆腐、九層塔、薑絲、青江菜	什錦菇燴飯 炒龍鬚菜 素炒銀芽乾絲	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 龍鬚菜、紅K、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲				
	異國	日式糰仔條湯麵 捲壽司 沙拉秋葵	糰仔條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、海苔、素鬆、紅豆枝、蛋、小黃瓜、秋葵、沙拉醬	咖哩蛋炒飯 焗烤馬鈴薯	米、蛋液、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、咖哩粉、馬鈴薯、乳酪絲	東北酸白菜豆腐鍋-飯 菜捲	米、百頁豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、甜不辣、高麗菜、菜捲	蕃茄義大利麵 烤洋芋片 生菜沙拉	筆管麵、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片 馬K、美生菜、紫高麗、苜蓿芽				
	麵食	墨西哥醬涼麵 豆酥豆腐 蘋果派	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙爹醬、蕃茄、小黃瓜、豆腐、炸豆酥、芹菜 蘋果派	素羊肉湯麵 素吻魚莧菜 五香黑豆干	粗麵、素羊肉、皮絲、冬瓜、青江菜、羊肉爐魯包、莧菜、素姆絲、薑絲、黑豆干、魯包	味噌拉麵 糖醋素柳 香酥紫米糕	拉麵、火鍋餘板、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、素排、青椒、糖醋醬、紫米糕	泰式酸辣涼麵 香芒鮑魚炒筍 涼拌馬鈴薯	油麵、蛋絲、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、馬K、甜椒				
	風味	日式炸D排飯 紅麴麵腸 醬燒馬鈴薯	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔、麵腸、紅麴醬、馬鈴薯	炸醬麵 台式泡菜 海苔蒸南瓜	油麵、豆干、紅k、筍丁、素炸醬、小黃瓜、高麗菜、紅K、南瓜、海苔粉	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、	白飯 鹽酥G 素燥地瓜葉 蒲瓜炒蛋	米、鹽酥G*4、百頁豆腐*2、醬汁、醃蘿蔔、地瓜葉、素燥、蒲瓜、蛋、紅K				
	加菜	素燥拌麵 炒地瓜葉 薑香冬瓜湯 紅茶	素燥、細麵 地瓜 葉、薑絲 冬瓜、薑絲 紅茶包	糙米飯 素燥 炒油菜 青木瓜素丸湯 檸檬愛玉	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲 清丸、薑絲、青木瓜 檸檬汁、愛玉	香椿拌麵 炒莧菜 絲瓜麵線湯 冬瓜茶	麵條、醬汁 莧菜、薑絲 白麵線、絲瓜、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 三杯素肚醬 炒高麗菜 薑香海帶芽湯 麥茶	糙米 九層塔、豆干、素肚、 高麗菜、薑絲 芹菜、海帶芽、薑絲 炒大麥				
	果	火龍果		蘋果		木瓜		美濃瓜					
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早午		49.3		56.6		59.8		59.6		49		
			39.1		50		50		50.75		42.5		
			210.9		195.5		194		226		215		
			1392.7		1458.4		1465.2		1599.15		1438.5		