

普台高中 106年8月28至9月3日 膳食菜單暫定表

日期 星期	8月28日 一		8月29日 二		8月30日 三		8月31日 四		9月1日 五		9月2日 六		9月3日 日		
早餐	飲品		菜豆鹹粥	菜豆、三色豆、米	玉米濃湯	玉米、火腿、青豆仁	綠豆沙牛奶	綠豆、奶粉	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、黑芝麻	花生薏仁湯	花生薏仁湯	什錦蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、火腿、紅K、香菇、豆芽菜、芹菜	
	主食		鍋貼	鍋貼	白飯	白飯	白麥土司	白麥吐司	芋香饅頭	芋香饅頭	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲			
	主菜		滷百頁	百頁豆腐	乾燒味噌豆乾	大黑豆乾、味噌、小黃瓜	火腿片	火腿片	梅干菜肚	素肚、梅干菜	時蔬炒豆干	小黃瓜、豆乾、玉米筍	刈包	刈包	
	副菜		辣蘿蔔	白k、紅k	素鬆	素鬆	藍莓醬	藍莓醬	魯海帶根	薑絲、海帶根	起司片	起司片	梅乾松阪燒若	松阪燒若、梅干菜	
	副菜		腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	炒菜脯	菜脯、辣椒	烤地瓜	地瓜	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、枸杞、南瓜子、腰果、杏仁片	酸菜絲/花生糖粉	酸菜絲/花生糖粉	
	青菜		香菇豆芽菜	豆芽菜、香菇	涼拌海帶粉絲	冬粉、海帶絲、紅K、豆干絲	海芽拌黃瓜	小黃瓜、海帶芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔	炒油菜	油菜、薑絲	
	水果														
中餐	主食	普台素燥拌麵	麵條、普台素燥、豆干、小白菜	糙米飯	米、糙米	五穀飯	米、五穀米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	鳳梨蕃茄炒飯	米、香菇絲、素火腿、高麗菜、鳳梨、番茄、小黃瓜、玉米、青江菜	紅麴飯	米、紅谷米
	主菜	三杯箭筍豆干	箭筍、豆干、九層塔	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅k、黑木耳	咖哩豆腐	馬K、紅K、豆腐	菜豆炒蛋 四季豆牛若	蛋、菜豆、紅k 四季豆、素牛若、甜椒	素火腿玉米炒蛋 素火腿玉米干丁	素火腿、玉米粒、蛋、豆腐、紅K、毛豆仁 豆干	福菜油腐	油豆腐小丁、福菜	沙茶烤蛋 糖醋素土魷餘	去殼蛋、沙茶醬/黑木耳、素土魷餘、青椒、鳳梨、紅椒
	副菜	蓮藕炒菇	蓮藕、鮮香菇、黑木耳、甜椒	豆豉苦瓜	苦瓜、豆豉	柳菇冬瓜	柳菇、冬瓜、枸杞	宮保筍丁	竹筍、香Q糕、小黃瓜、油花生、辣椒剪條	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	海苔雙色	地瓜條、馬鈴薯條、海苔粉	三杯鮑菇豆干	大黑豆干、杏鮑菇、九層塔
	副菜	蘆筍四色	玉米粒、蘆筍、香菇、杏鮑菇、紅K	秀珍菇炒四季豆	秀珍菇、四季豆、薑絲、黃椒	紅絲高麗菜	紅K、高麗菜	海結麵輪	海帶結、白K、麵輪	鮮菇馬K條	鮮香菇、馬K	香菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇	奶油白花菜	白花菜、黑胡椒粒、火腿
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	沙茶芥藍菜	芥藍菜、沙茶醬	腐乳高麗菜	豆腐乳、高麗菜、薑絲			炒空心菜	空心菜、薑絲
	湯	麻油g湯	g丁、豆包、高麗菜、麻油	綠豆白木耳	白木耳、綠豆	絲瓜冬粉湯	絲瓜、冬粉、薑絲	鮮菇黃瓜湯	大黃瓜、鮮香菇	南瓜濃湯	南瓜、火腿、豆薯、青豆仁	開東煮湯	玉米、香Q糕、白K、紅K、天婦羅	玉米冬瓜湯	玉米段、冬瓜、芹菜
	果	蘋果		西瓜		芒果		楊桃		西瓜		火龍果		芭樂	
	地方	麻油拌飯	米、三色豆、豆干	白飯	米	水餃*15 炒青江菜 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、青江菜、薑絲、沙茶醬、白芝麻	大滷麵 魯杏鮑菇 紅絲高麗菜	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、香Q糕、豆干、魯包、高麗菜、紅K絲	梅干扣肉飯 糖醋絲柳 素燥地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜、豆包、小黃瓜、紅椒小麥餘柳、馬K、甜椒、素燥、地瓜葉	沙茶素魷魚羹飯 三杯豆腐 炒莧菜	米、香菇、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、筍絲、紅K 豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 莧菜、薑絲	普台素燥米粉湯 豆皮壽司*3	米粉、香菇、紅k、素火腿、高麗菜、芹菜、油皮、素燥、豆皮、米、米霖、醋
	英國	鹽酥G	鹽酥G、金針菇椒鹽粉	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆G	蛋、毛豆、紅K、黑胡椒 豆G、毛豆、紅K	日式鮭魚茶泡飯 麻油川七 魯百頁	米、海苔素鬆、鹹鮭、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油、百頁豆腐	親子丼 豬圓薯餅	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、豬圓薯餅	沙茶豆腐鍋-附麵 焗烤馬鈴薯	麵、高麗菜、南瓜、茼蒿小卷、黑木耳、金針菇、豆腐 馬鈴薯、乳酪絲	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 麥克G塊	拉麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁 豆乾、熟花生 麥克G塊	咖哩蛋包飯 椒鹽毛豆莢 榨菜炒豆干	蛋皮、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、蛋 豆干、榨菜絲
	晚餐	精靈菇炒黑木耳	精靈菇、黑木耳、甜椒	螞蟻上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜	蠔油菇丁拌麵 味噌烤茄子 三杯丁	油麵、素蠔油、豆乾、香菇、小白菜、豆芽菜、三色豆、茄子、味噌、G丁、青椒、九層塔	高麗菜炒蒸煮麵 炸蘿蔔糕 蘿蔔	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、青江菜、薑絲	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 三角薯餅	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青丸、高麗菜、豆芽菜 包、小黃瓜、紅椒 三角薯餅*2	素雲吞湯麵 三杯豆腐 青椒雙絲	麵條、素燥、素雲吞、小白菜、豆芽菜、豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 青椒、金針菇	茄汁菇丁拌麵 椒鹽紫茄 xo醬炒柳松菇	油麵、蕃茄、豆乾、香菇、小白菜、豆芽菜、三色豆、茄子、豆腐、酥炸粉、椒鹽粉、柳松菇、西芹
風味	炒鴉白菜	鵝白菜、薑絲	塔香茄子	茄子、九層塔	白飯 麻婆豆腐 芋香四色 紅絲大陸A	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米粒、毛豆、芋頭、紅椒 紅K、大陸A	鮮筍香粥 滷豆G 法式煎饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 白K、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	地瓜飯 荔枝排 沙茶素雞 咖哩時蔬	米、地瓜 荔枝排 黃瓜、素雞、紅K 花菜、紅椒	蜜汁排骨-飯、素排骨、滷花干、炸時蔬	米、松阪燒若、白芝麻、麥芽糖、蘭花干、四季豆、芹菜	薏仁糙米飯 五味醬稠捲 塔香杏鮑菇 紅絲龍鬚菜	米、薏仁、糙米 醬汁、剉捲 杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 龍鬚菜、紅K、薑絲	
加菜	鮮菇白k湯	鮮香菇、白k、芹菜	炒青江菜 當歸皮絲湯	青江菜、薑絲 當歸藥包、皮絲、冬瓜、薑	傻麵麵 炒鴉白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬紅茶	麵條、醬汁 鵝白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 紅茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖地瓜甜湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜果、蕃茄豆腐湯 黑糖、地瓜	糙米飯 素燥 炒有機雞白菜 豆薯海芽湯 烏梅汁	糙米、皮絲、香椿醬 有機雞白菜、薑絲 豆薯、海帶芽、薑絲 烏梅汁	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素酥湯 綠豆湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小芥菜、薑絲 素排骨酥、青木瓜 綠豆	傻麵麵 炒絲瓜 南瓜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 絲瓜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊	
果	鳳梨		哈密瓜		香蕉		木瓜		鳳梨		蘋果		葡萄		
蛋白質	35.9		74.9		46.55		53.1		46.6		47.3		48.8		
脂肪	52		64.75		40.35		35.5		39.1		42.75		39.55		
碳水化合物	260.5		357.5		200.9		230.9		214.9		210		211.2		
熱量	1733.6		2312.35		1531.95		1531.9		1397.9		1413.95		1395.95		