

普台高級中學 106年 10月9日至10月15日 膳食菜單

日期 星期		10月9日 一		10月10日 二		10月11日 三		10月12日 四		10月13日 五		10月14日 六		10月15日 日	
早餐	粥/飲品	珍珠奶茶	珍珠、奶粉、紅茶	豆漿	豆漿	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、焦花生、米	黑糖紅豆湯	紅豆、黑糖	巧克力牛奶	可可粉、奶粉	米漿	米、五穀米、焦花生	燕麥牛奶	奶粉、燕麥
	主食	白麥吐司	白麥吐司	炸銀絲捲	銀絲捲	牛奶螺絲捲	牛奶奶絲捲	高麗菜包	高麗菜包	厚片土司	厚片土司	白飯	米	小漢堡	小漢堡
	副菜	起司片	起司片	滷蛋 玉米炒豆乾	蛋、滷包 玉米粒、紅K、豆乾	胡麻醬G丁	G丁、油豆腐、蕃茄、小黃瓜、白芝麻	水煮蛋 腰果鮑菇	蛋、胡椒鹽 腰果、杏鮑菇、西洋芹	方形火腿片 素火腿	方形火腿片 素火腿	什錦滷味	豆G、油腐、香菇、青花菜	松阪燒若	松阪燒若
	副菜	三角薯餅	三角薯餅	煉乳	煉乳	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	茶香油腐	油豆腐、香菇、魯包	藍莓醬	藍莓醬	素鬆	素鬆	芝麻醬小黃瓜	小黃瓜、芝麻醬
	青菜	草莓醬	草莓醬	冬瓜魯烤麩	烤麩、冬瓜	蔓越莓南瓜泥	蔓越莓、南瓜	醬燒馬K	馬K、甜麵醬	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	紅豆枝	紅豆枝	起司片	起司片
	湯	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	魯海帶結	海帶結、魯包	青絲豆芽	青椒、黃豆芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	茄汁通心麵	通心麵、三色豆、甜椒、青花菜
	主食	水餃	水餃	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	小黃瓜芝麻醬拌麵	油麵、火腿、小黃瓜、紅K、豆芽菜、芝麻醬	白飯	米
	主菜	什錦素滷	油豆腐、海帶片捲、豆皮、紅K	糖醋g丁	g丁、馬鈴薯、紅k、甜椒、蕃茄、鳳梨	麻油G	豆腐、百頁豆腐、金針菇、杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、皮絲、黑麻油	筍乾魯凍豆腐	筍干、梅乾菜、凍豆腐、豆輪	奶香炸蛋 碧玉草菇	蛋、奶油 碧玉筍、草菇、黑木耳	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉、九層塔	鮮菇絲瓜炒蛋 三杯鮮菇豆G	蛋、金針菇、絲瓜、紅K、豆G、鮑魚菇
	副菜	焗烤地瓜	地瓜、南瓜、馬K、乳酪絲	椒香四彩	彩椒、玉米、杏鮑菇、茼蒿、黑胡椒粒	蠅蟻上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅k	三杯紫茄	茄子、九層塔	香椿彩丁	彩椒、玉米、金針菇、茼蒿、香椿醬	麻辣素魯	白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、紅K、辣油	茄汁冬瓜	蕃茄、黑木耳、冬瓜塊
	副菜	鮮菇花椰菜	青花菜、白花菜、鮮香菇	醬燒蘿蔔	白K、香菇、油皮、紅k	咖哩醬炒洋芋	馬K、三色豆、咖哩粉	黑木耳炒大白菜	大白菜、黑木耳、紅K	醬爆豆乾	豆乾、榨菜、杏鮑菇	高麗炒油泡	高麗菜、麵筋泡、香菇絲、甜椒	藥膳炒高麗菜	高麗菜、藥膳
	青菜			炒空心菜	薑絲、空心菜	炒小芥菜	薑絲、小芥菜	炒有機油菜	薑絲、有機油菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、紅K、薑絲	炒鍋白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
	湯	酸辣湯	豆腐、黑木耳絲、紅K、筍絲、香菇絲	鮮筍素酥湯	鮮筍片、排骨酥、薑絲	綜合湯	玉米、油豆腐、白K、芹菜	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	冬瓜薏仁湯	冬瓜、洋蔥仁	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	味噌海芽湯	海帶芽、豆腐、素九、味噌、薑絲
	果	鳳梨		柳丁		芭樂		鳳梨		西瓜		鳳梨		柚子	
晚餐	地方	糙米飯	米、糙米	白飯	米	蕃茄蛋包飯 炒地瓜葉 醬燒雞腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、地瓜葉、麵腸、味噌醬、高麗菜絲	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒素腿 奶油金針菇	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜大黃瓜片、素腿、金針菇、奶油、紅K、胡椒粉	白飯 小麥G腿 客家小炒 豆豉炒苦瓜	米、小麥G腿、醬汁、豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、榨菜絲、芹菜、苦瓜、豆豉	鐵路便當餐飯、滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	五穀飯 麻婆臭豆腐 火腿白花菜 時蔬素柳	米、五穀米、素若粒、黑木耳、臭豆腐、豆腐、白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K
	異國	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、三色豆	五更常旺	酸菜、臭豆腐、香Q糕、九層塔、茼蒿小嘴	泰式酸辣豆腐 鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、地瓜、紅K	鐵板素排麵 紅茶凍	麵條、素排、豆芽菜、青花菜、三色豆、豆腐、醬汁、紅茶、果凍粉	焗烤青醬燉飯 紅豆奶酪	米、素火腿、三色豆、九層塔、洋菇片、青花菜、乳酪絲 紅豆、奶酪粉	焗烤披薩 玉米濃湯麵	披薩、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳	日式炸G排拉麵 綠茶凍	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸G排、高麗菜絲 綠茶、果凍粉
	素食	素饅鬆	鮮香菇、火腿、豆皮酥、荸薺、玉米粒、紅椒、蘋果、四季豆、葡萄乾	黑胡椒炒時蔬	豆薯、G丁、馬K、青椒、玉米筍、黑胡椒粒	咖哩湯餃 涼拌蕃茄海芽 三色烤麩	水餃、馬K、紅K、青花菜、海帶芽、蕃茄、山藥、芋頭、烤麩	日式醬油拉麵 五香黑豆干 皮蛋昌胤頭	拉麵、海苔片、、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包、皮蛋、四季豆、豆豉	味噌臘腸湯麵 芋頭餅 沙茶空心菜	麵條、味噌、臘腸、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、芋頭餅、空心菜、沙茶醬			日式炒烏龍麵 宮保百頁 炒大陸妹	烏龍麵、香菇絲、素火腿、紅k、高麗菜、竹輪、百頁豆腐、油豆腐、油花生、甜椒、大陸妹
	風味	美生菜	美生菜	綜合炸物	茄子、百頁豆腐、杏鮑菇、椒鹽粉	金瓜炒米粉 醬油秋葵 素餛飩湯	炒米粉、香菇絲、南瓜、高麗菜、小黃瓜、紅K 秋葵*3、餛飩*3、豆芽菜、芹菜	飄香油飯 時蔬素腿 台式泡菜	糯米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜、青花菜、紅K 高麗菜	饅頭夾荷包蛋 麻油拌麵 炒青花菜	饅頭、蛋 細麵、麻油、青花菜、紅K、薑絲			白飯 蝦排 回鍋若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、蝦排、辣椒條、高麗菜、回鍋若、薑絲、竹筍、九層塔
	加菜	炒大白菜 綠豆仙草蜜	大白菜、紅K、豆皮、薑絲 綠豆、仙草	炒青江菜 韓式泡菜湯	青江菜、薑絲 韓式泡菜、黃豆芽菜、紅K、角螺	青醬拌麵 炒有機青江菜 金針素丸湯 決明子	三色豆、九層塔、麵條 有機青江菜、薑絲 金針、冬菜、清丸 決明子	糙米飯 素燥 炒空心菜 黃瓜素酥湯 菊花茶	糙米 絲、香菇、香椿醬 空心菜、薑絲 大黃瓜、素排骨酥 菊花	糙米飯 素燥 炒有機青江菜 酸菜鮮菇湯 冬瓜山粉圓	糙米 絲、香菇、香椿醬 青江菜、薑絲 酸菜、金針菇 冬瓜、山粉圓	糙米飯 蘑菇醬 紅絲豆薯 榨菜素絲湯 白木耳綠豆湯	糙米 三色豆、洋菇、黑胡椒、紅K、豆薯、青椒、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 白木耳、綠豆	香椿拌麵 炒有機鵝白菜 玉米豆皮湯 麥茶	麵條、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 炒大麥
早午膳點熱量	果	楊桃	楊桃	柚子		蘋果		木瓜		葡萄		火龍果		橘子	
	早 午		79.65		80.2		50.6		47.7		57.6		51.2		42
			61.1		74.4		37.5		40		43		47.5		32
			378.15		233		208		235		208.5		208.5		215
			2381.1		2264.8		1471.9		1382.8		1557.4		1466.3		1316