

普台高中 106年 10月16日至10月22日 膳食菜單暫定表

日期		10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月22日
星期		一	二	三	四	五	日
早餐	飲品	豆漿	豆漿	糙米漿	玉米濃湯	綠茶	綠豆沙牛奶
	主食	白麥吐司	白麥吐司	筍香包	白飯	芋香饅頭	可頌麵包
	主菜	黑胡椒素排	素排、豆干、黑胡椒醬	梅干素肚	五寶炒蛋 五寶乾丁	時蔬炒黑乾	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)
	副菜	巧克力醬	巧克力醬	香菇炒麵	榨菜炒精靈菇	起司片	煉乳
	副菜	小黃瓜蕃茄	小黃瓜、蕃茄	油悶紅絲銀芽	香脆酥	綜合堅果	焗烤南瓜馬K
	青菜	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	沙茶金針豆苗	枸杞絲瓜	沙拉生菜
中餐	主食	白飯	米	燕麥飯	醬醋拌麵	紅麴飯	燕麥飯
	主菜	菜豆炒蛋 鹽麴炒菇	蛋、菜豆、紅k、海苔絲 柳松菇、秀珍菇、金針菇、甜椒	五目蒸蛋 糖醋花枝酥	梅干油腐	黑胡椒炒蛋 魯豆G什錦	香椿豆腐
	副菜	麻婆洋芋	馬k、蕃茄、乾丁、黑木耳	黃瓜黑輪	胡椒雙色	三杯鮑菇麵腸	糖醋時蔬
	副菜	海結麵輪	海帶結、麵輪、辣椒	醬燒鮮菇豆干	香菇蒲瓜	奶油白花菜	塔香海龍
	青菜	沙茶芥藍菜	芥藍菜、沙茶醬	炒空心菜	炒青江菜	炒有機小松菜	炒油菜
	湯	關東煮	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜	南瓜濃湯	四神湯	玉米冬瓜湯	酸菜筍片湯
	果	西瓜		柚子	火龍果	芭樂	楊桃
晚餐	地方	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 時蔬炒油腐 素燥地瓜葉	沙茶素魷魚羹飯 三杯豆腐 炒莧菜	素食水餃 紅絲油菜 素炒米粉	白飯
	異國	蕃茄蘑菇燉飯 胡麻醬秋葵 烤百頁	米、鮮香菇、玉米、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、蕃茄、胡麻醬、秋葵、百頁豆腐、沙茶醬、甜椒	沙茶豆腐鍋-附麵 焗烤馬鈴薯	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 麥克G塊	咖哩蛋包飯 椒鹽毛豆莢 榨菜炒豆干	紅燒獅子頭
	麵食	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、豆芽菜豆包、小黃瓜、紅椒三角薯餅*2	高麗菜炒蒸煮麵 炸蘿蔔糕 炒青江菜	素雲吞湯麵 三杯豆腐 青椒雙絲	蠔油菇丁拌麵 椒鹽紫茄 xo醬炒柳松菇	螞蟥上樹
	風味	白飯 獅子頭粉絲煲 炒菜豆 美白菇炒蓮藕	米 獅子頭、大白菜、角螺、冬粉、香菇、菜豆、紅K、紅椒、美白菇、蓮藕	地瓜飯 花枝排 沙茶素腿 咖哩時蔬	沙茶洋若炒飯 芋香白菜 西芹百頁	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 紅絲龍鬚菜	橢圓薯餅
	加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖地瓜薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、黑 蕃茄豆腐湯 糖、地瓜、薑片	糙米飯 素燥 炒小芥菜 豆薯海芽湯 麥茶	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 青木瓜素酥湯 紅豆薏仁湯	傻瓜麵 炒有機奶白菜 枸杞南瓜湯 冬瓜茶	炒油菜 當歸皮絲湯
	果	哈密瓜		鳳梨	蘋果	葡萄	哈密瓜
蛋白質	早 午	52.1	51.35	53	51.9	53	24.2
脂肪		37.5	42.25	44.55	45.5	42.9	21.25
醣類		240.5	211	214.7	200	211.1	141
熱量		1507.9	1429.65	1471.75	1417.1	1442.5	852.05