

普台高中106年 11月13日至11月19日 膳食菜單暫定表

日期	11月13日			11月14日		11月15日		11月16日		11月17日		11月19日	
星期	一			二		三		四		五		日	
早餐	飲品	仙草奶茶	奶粉、仙草、紅茶	皮蛋/素若粥	米、皮蛋/素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、芹菜、香菇絲	黑芝麻米漿	黑芝麻粉、米、焦花生	奶茶	奶粉、紅茶	山藥鮑菇洋若湯	山藥、杏鮑菇、白k、玉米、素洋若、皮絲		
	主食	黑胡椒醬拌麵	細麵、洋菇片、豆芽菜、青花菜	綠豆包	綠豆包	花生花捲	花生花捲	白麥土司	白麥吐司	白飯	米		
	主菜	水煮蛋 醬燒豆腸	蛋、白胡椒粉 豆腸、薑片	紅燒蘭花乾	蘭花乾、油腐、紅k、白k、薑、九層塔	菜脯筍絲炒蛋 素鬆燻若	菜脯、筍絲、玉米、紅K、蛋 素鬆、素若	火腿片	火腿片	沙茶油腐	百頁豆腐、油豆腐、沙茶		
	副菜	餐包	奶酥餐包*2	梅乾筍茸	筍茸、梅乾	青椒豆干絲	豆干、青椒	草莓醬	草莓醬	炒菜脯	菜脯、辣椒		
	副菜	蕃茄美生菜	蕃茄、美生菜	豆漿	豆漿	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片、葵花子	馬鈴薯沙拉	馬K、玉米粒、沙拉醬	魯燕菁	燕菁、海帶結、皮絲、魯包		
	青菜			木須大陸妹	黑木耳、大陸妹、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒油菜	薑絲、油菜		
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	五穀飯	米、五穀飯	白飯	米	炒烏龍麵	烏龍麵、紅K、高麗菜、黑木耳、鮮香菇、竹輪、玉米		
	主菜	塔香紫茄豆腐	豆腐、茄子、九層塔	三杯炸蛋 炒筊白筍	蛋、魯包、九層塔、薑絲、辣椒條 筊白筍、豆干、黑胡椒醬	麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	高麗菜炒蛋 三杯年年有餘	蛋、高麗菜、紅蘿蔔 甜椒、青椒、年年有餘	鹽酥炸物	豆干、素熟狗、南瓜、金針菇、椒鹽粉		
	副菜	滷麵筋海根	海帶根、麵筋泡	南洋咖哩洋芋	咖哩粉、紅K、馬K、椰漿	蒲瓜麵線	麵線、香菇、蒲瓜、甜椒	白玉烤麩	白蘿蔔、玉米段、烤麩	蜜汁豆包	豆包、杏鮑菇、豆包、白芝麻		
	副菜	黃瓜燴雙菇	大黃瓜、金針菇、紅K、柳松菇	香椿高麗菜	高麗菜、香椿醬	玉米炒金針菇	玉米粒、金針菇、黑木耳、黑胡椒粒	塔香海龍	九層塔、海龍、甜椒、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲		
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲				
	湯	酸菜白菜湯	酸菜、大白菜、薑、乾香菇	四神湯	冬瓜、皮絲、洋薏仁、火腿丁	關東煮	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜	蕃茄鮮菇湯	薑絲、蕃茄、鮮香菇	檸檬紅茶珍珠	珍珠、紅茶包、檸檬汁		
	果	鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		蘋果			
晚餐	地方	招牌飯- 素排 香腸、魯百頁、 紅絲高麗	米、素排、醬汁、香腸片、筍塊、百頁豆腐、紅絲高麗	燕麥飯 醬燒油腐 山藥炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 山藥、黑木耳、素排 金針菇、青椒、筍乾	菠菜素蝦仁炒飯 香酥菜捲 素炒紫米糕	米、素火腿、菠菜、素蝦仁、高麗菜、三色豆 菜捲、酥炸粉、椒鹽粉 紫米糕、小黃瓜、紅k	紅燒牛若湯餃 三角薯餅 炒青江菜	素食水餃、紅k、玉米粒、素牛若、白K、空心菜、三角薯餅 青江菜、薑絲			白飯	米
	異國	日式醬油拌麵 豆皮壽司*2 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 豆皮壽司*2 秋葵、蕃茄、甜椒	咖哩焗烤麵 奶酪	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、乳酪絲 花椰菜、咖哩粉、奶酪粉	芝麻醬乾麵 素炒雪裡紅 豆薯滷油片	麵條、小黃瓜、紅K、芝麻醬、雪裡紅、百頁、豆薯、油片、紅k	白飯 咖哩醬豆g 花椰燴茼蒿 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉			普台素燥干丁	豆干、普台素燥
	麵食	餐蛋麵 炸水餃 紅絲莧菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、水餃 紅K、莧菜	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、芹菜、油豆腐、毛豆莢	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	紹子乾麵 三杯凍豆腐 素炒甜不辣	麵條、香菇絲、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜 凍豆腐、杏鮑菇、九層塔、甜不辣、小黃瓜			鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲
	風味	蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 蘋果派 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、蘋果派 高麗菜、甜椒、豆酥	沙茶洋若滑蛋 燴飯 紅k青花菜 紅豆金棗	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、青花菜、紅k 紅豆金棗*2	地瓜飯 滷蛋 蕃茄油腐 香椿炸醬油菜	米、地瓜 油豆腐、香菇、三色豆、蕃茄 蛋、魯包 油菜、香椿炸醬			焗烤洋芋	馬K、番茄、乳酪絲
	加菜	傻瓜麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	糙米飯 蔴瓜素燥 炒鵝白菜 榨菜若絲湯 瓜西米露	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鵝白 菜、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米 露	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮 絲、香菇、香椿醬 有機 鵝白菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	麻油麵線 炒有機鵝白菜 白K素排骨湯 綠豆薏仁湯	麻油、麵線 有 機鵝白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 綠豆、洋薏仁			炒青江菜 冬菜粉絲湯	青江菜、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲
	果	芭樂		葡萄		柳丁		楊桃			芭樂		
蛋白質	早 午	54.5		51.5		48.2		54		60.5		31.5	
脂肪		40.5		42.5		45		40.5		50		25	
醣類		237		210		211		237		225		142.5	
熱量		1530.5		1428.5		1441.8		1528.5		1592		921	