

普台高中106年12月25至12月31日 膳食菜單暫定表

		12月25日		12月26日		12月27日		12月29日		12月30日		12月31日			
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	巧克力牛奶	奶粉、可可粉	韓式泡菜湯	黃豆芽、大白菜、韓式辣椒	燕麥片豆漿	豆漿、燕麥片	紫菜蛋花湯 紫菜蓮藕湯	紫菜、蛋/紫菜、蓮藕、芹菜	奶茶	紅茶包、奶粉	芹香芋頭米粉湯	米粉、芋頭、豆包、香菇、高麗菜、芹菜	豆米漿	豆漿、米、焦花生
	主食	白麥土司	白麥土司	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白飯	米	鬆餅 可頌麵包	鬆餅 可頌麵包			刈包	刈包
	主菜	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	紅燒油泡	油泡、紅k、白k、薑、素燥、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	沙茶百頁	百頁豆腐、豆腐、沙茶	火腿片	火腿片	高麗菜包	高麗菜包	筍干魯若	筍干、豆乾、三層若
	副菜	藍莓醬	藍莓醬	幼筍	幼筍	青椒豆干絲	豆干、青椒	炒菜脯	菜脯、辣椒	煉乳	煉乳	沙茶麵腸	麵腸、小黃瓜、沙茶醬	花生糖粉	花生、糖粉
	副菜	蒸玉米洋芋	馬K、玉米粒	魯燕青	燕青、海帶結、皮絲、魯包	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片、葵花子	素鬆	素鬆	小黃瓜洋芋沙拉	馬鈴薯、小黃瓜、紅K、沙拉醬	魯苦瓜	苦瓜、皮絲	炒酸菜絲	酸菜絲
	青菜	蕃茄炒美生菜	美生菜、蕃茄	木須青江菜	黑木耳、青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒油菜	薑絲、油菜			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒大黃瓜	大黃瓜、紅k、黑木耳
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	五穀飯	米、五穀飯	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	麻油燉飯	米、洋菇片、豆干、素火腿、三色豆、鮮香菇	鳳梨素鬆炒飯	米、三色豆、鳳梨、素鬆
	主菜	三杯油豆腐	九層塔、甜椒、筍片油豆腐、辣椒	蕃茄菠菜炒蛋 茄汁豆腸	菠菜、蕃茄、蛋、黑木耳/豆腸、甜椒	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、黑木耳	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	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	香椿豆乾	豆乾、甜椒、香椿	沙茶油豆腐	油豆腐、大黑豆乾、沙茶醬
	副菜	炒素G米	玉米粒、雞腸、火腿、香菇、毛豆、紅K	筍乾燒茄子	筍干、茄子滷包、皮絲	金針蒲瓜	金針菇、蒲瓜、甜椒	白玉烤魷	白蘿蔔、玉米段、烤魷	素羅漢齋	豆皮、筍片、黑木耳、香菇、玉米筍、紅K、小黃瓜、百果、青花菜	醬燒鮮菇	茄子、杏鮑菇	煙燻回鍋若炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲
	副菜	冬瓜素滷	冬瓜、紅K、薑絲、皮絲	三鮮炒黃瓜	大黃瓜、薑絲、黑木耳、素蝦粒、素丸	咖哩鮮菇洋芋	咖哩粉、秀珍菇、杏鮑菇、紅K、馬K	香酥南瓜塊	南瓜、椒鹽粉	炸醬茄子	茄子、碎干丁、玉米粒	蕃茄綠花椰	蕃茄、青花菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	青菜	炒小芥菜	菠菜、薑絲	奶油高麗銀芽	高麗菜、豆芽菜、黑胡椒粒、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、黑木耳絲	玉米濃湯	素火腿丁、玉米粒、紅K、馬K		
	湯	酸菜筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑、乾香菇	四神湯	冬瓜、皮絲、洋蔥仁、火腿丁	味噌山藥豆皮湯	山藥、豆皮、紅k、杏鮑菇、玉米段	蕃茄燕青湯	薑絲、蕃茄、燕青	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅k、皮絲、鮮筍絲、精靈菇			紅燒湯	紅k、白k、玉米段
果	鳳梨		橘子		芭樂		洋香瓜		香蕉		鳳梨		梨子		
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 鳳梨炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 鳳梨、黑木耳 金針菇、青椒、筍乾	素羊肉炒飯 豆瓣油腐 時蔬炆肉醬	米、香菇絲、素羊肉、芥藍菜、紅k、豆芽菜 四方油豆腐、豆瓣醬、茼蒿白魷、青花菜、金針菇	炸雙標 荷蘭豆炒豆干 高麗菜炒蒸素麵	蘿蔔糕、芋頭糕 荷蘭豆、紅k、豆干 蒸煮麵、花片、豆芽菜、高麗菜、素排	紅燒牛若湯餃湯、水餃分開	素食水餃、紅k、玉米粒、素牛若、白K、空心菜	鮮蔬炒拉麵	拉麵、香菇、豆芽菜、紅K、素排、高麗菜	白飯	米
	異國	白醬螺絲麵 蕃茄青花菜 葡萄奶酥焗厚片/切	螺絲麵、素火腿、三色豆、洋菇片、青花菜、乳酪絲 蕃茄、青花菜 奶酥醬、葡萄、厚片土司	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	日式炸G排拉麵 烤布丁	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸g排、高麗菜絲 布丁粉、吐司	白飯 椰漿辣咖哩炒g 檸檬香茅烤豆包 xo醬炒高麗菜	米、g丁、杏鮑菇、青花菜、百頁、椰漿、咖哩、豆包、青椒、小蕃茄、高麗菜、茼蒿紅魷	香菇魯油腐	油豆腐、鮮香菇、杏鮑菇	奶油蝦仁炒蛋 奶油豆腐	蛋、素蝦仁、青豆仁、玉米粒/豆腐、奶油	普台素燥干丁	豆干、普台素燥
	麵食	炸醬麵 東坡豆腐 麻油菜腰花	粗麵、素炸醬、烤Y片、豆芽菜、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、筍片 素腰花、麻油、薑絲、辣椒條	蕃茄洋芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 竹輪、西洋芹 娘惹山藥捲	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜素	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜素、素蠔油	客家湯板條 滷蛋1/2 炒菠菜	板條、素蝦、豆芽、小黃瓜、普台素燥、蛋、醃辣蘿蔔、有機菠菜、薑絲	三角薯餅	三角薯餅	五香滷味	海帶片捲、豆G	鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲
	風味	香椿蛋炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、香椿醬、蛋 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 五味香菇素蚵 豆腐高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、五味醬、素蚵、杏鮑菇 高麗菜、甜椒、豆酥	沙茶洋若滑蛋 燴飯 金針菇炒菠菜 紅豆金棗	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、菠菜、紅k、金針菇 紅豆金棗*2	白飯 墨西哥醬素排 酥炸紫茄 薑絲炒素腸	米 素排、蕃茄、甜椒 茄子、酥炸粉、椒鹽粉 雞腸、薑絲、酸菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	烤洋芋	馬K、椒鹽粉
加菜	傻瓜麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 紅茶奇羅子	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 紅茶包	糙米飯 蔴瓜素燥 炒芥菜仁 榨菜若絲湯 地瓜芋圓	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 冬瓜、芋圓	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 芥藍菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒有機鵝白菜 榨菜若絲湯 冬瓜山粉圓	麵條、調味醬汁 有機鵝白菜 榨菜絲、素若絲、高麗菜絲、香菇絲 冬瓜塊、山粉圓	綠豆西米露	綠豆、西米露	大滷羹湯	豆腐、黑木耳、香菇、火腿、大白菜、紅K	炒小豆苗 冬菜粉絲湯	小豆苗、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲	
果	楊桃		葡萄		柳丁		木瓜		火龍果		芭樂		西瓜		
蛋白質	62.5		55.5		59.5		56		89		87.5		83.5		
脂肪	51.5		47.5		60.5		48		77.5		77.5		72.5		
醣類	216		212.5		224.5		224.5		342.5		357.5		377.5		
熱量	1577.5		1499.5		1560.5		1554		2423.5		2477.5		2496.5		