

普台高中107年1月8日至1月14日 膳食菜單暫定表

日期	1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14日		
星期	日		一		二		三		四		五		六		
早餐	飲品	糙米漿 五穀米、糙米、焦花生	冬瓜豆漿	豆漿、冬瓜塊	南瓜牛奶	南瓜、奶粉	麵線糊	什錦菜、排骨酥、紅麵絲、香菇絲、皮絲、黑木耳、紅k、芹菜	黑糖芋頭薑茶	芋頭、地瓜、薑汁、黑糖	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶	
	主食	芝麻包	香椿花捲	香椿花捲	漢堡	漢堡	白飯	米	厚片土司	厚片土司	銀絲捲	銀絲卷	鮮奶吐司	鮮奶吐司	
	主菜	紅絲炒豆包	豆包、紅k絲	茶葉蛋 五香豆乾丁	茶葉蛋 豆干丁、滷包	茄汁素排	松板燒若、蕃茄	蘑菇醬燒豆腐蛋 藥膳嫩腐	馬K、紅k、蘑菇醬、洋菇片 豆腐、蛋嫩豆腐、金針菇、秀珍菇、藥膳	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	水煮蛋 什錦堅果	蛋/黃豆、黑豆、枸杞、蔓越莓	蜜汁素排	素排、麥芽糖、白芝麻
	副菜	蜜汁海帶結	蜜汁海帶結、百頁結	燕青菜炒	燕青、香菇、火腿、玉米粒、西洋芹	起司片	起司片	紅豆枝	紅豆枝	藍莓醬	藍莓醬	榨菜干絲	榨菜、豆干絲、芹菜、紅k	起司片	起司片
	副菜	炒冬粉	冬粉、豆芽菜、紅k、高麗菜、香菇	什錦菜	什錦菜	脆片堅果	葡萄乾 葵花子 南瓜子 青提子 五彩球	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅k	布丁	布丁	煉乳	煉乳	蕃茄片/美生菜	蕃茄、美生菜
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	咖哩醬高麗菜	高麗菜絲、咖哩醬	芹香黃豆芽菜	黃豆芽菜、芹菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲		
	主食	紫米飯	米、紫米	奶油義大利麵	義大利麵、杏鮑菇、三色豆、火腿、白花菜、甜椒	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	焗烤咖哩麵	麵條、咖哩粉、三色豆、青花菜	燕麥飯	米、燕麥粒
中餐	主菜	三色蒸蛋 破布子蒸素餘	蛋、皮蛋、鹹鴨蛋素餘、甜椒、破布子、薑絲、辣椒條	塔香大黑乾	大黑豆干、芹菜、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	醬燒豆包	豆包、滷汁	咖哩白菜獅子頭	獅子頭、大白菜、咖哩粉、紅k	時蔬燴豆包	豆包、紅k、西洋芹	煎菜煎蛋 醬燒煎豆腐	蛋、菜脯、玉米粒、九層塔/豆腐、醬汁
	副菜	韓式泡菜炒豆干	韓式泡菜、高麗菜、豆干、紅k	炸時蔬	南瓜、芋頭、紅k、牛蒡、四季豆	咖哩燕青	燕青、馬K、玉米粒	四色彩丁百合	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇、百合	梅干蒲瓜	蒲瓜、紅k、皮絲、梅干菜	鮮菇高麗	高麗菜、鮮香菇	木耳鳳梨	鳳梨、黑木耳
	副菜	紅燒茄子	茄子、玉米粒	炒菠菜	菠菜、薑絲	當歸高麗菜	高麗菜、當歸、薑絲	醬炒芋頭糕	芋頭糕、油腐、豆芽菜、紅k	焗烤南瓜	南瓜、馬K、紅k、乳酪絲、孜然粉	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	魯苦瓜	苦瓜、魯包、蔴鳳梨
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			紅絲地瓜葉	地瓜葉、紅絲、薑絲	炒有機鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、紅k、薑絲		
	湯	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、芹菜、海帶芽	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑絲	關東煮湯	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜	燕青素酥湯	燕青、排骨酥、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	鮮筍片湯	竹筍、油皮	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅k、筍絲、香菇絲
	果	小蕃茄		柳丁		鳳梨		芭樂		蘋果		葡萄		楊桃	
	地方	梅干扣若飯 沙茶燕青乾片 素炒地瓜葉	米、素五花若、梅乾菜、油小口、燕青、豆乾、沙茶醬、薑絲、地瓜葉	白飯 紅燒小麥素腿 素炒白花菜 酥炸南瓜	米 小麥素腿、大白菜、黑木耳、白花菜、紅k、素火腿、薑絲、南瓜、酥炸粉	鐵路便當餐	白飯、醬汁、炒高麗菜、素排、滷蛋1/2、豆干*1	藥膳麵線 素炒黑乾 淮山菠菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅k 菠菜、山藥	蒸煮麵/白飯	蒸煮麵(滷汁或湯)/米	白飯	米	香椿火腿炒飯	米、煙燻火腿、豆干、香菇絲、三色豆、香椿醬、高麗菜
異國	蕃茄炒飯 南瓜濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅k、洋菇片、玉米粒、南瓜、蛋、青醬	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 炒青江菜	米、豆包、火腿、油醋醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白k 青江菜、紅k絲	海苔醬油炒麵 堅果醬地瓜葉 韓式年糕素香腸	油麵、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔 地瓜葉、堅果、醬汁、年糕、素香腸、韓式辣醬	泰式墨西哥捲餅 茄汁通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、玉米粒、火腿丁、青咖哩醬、三色豆、洋菇片、通心麵、蕃茄	宮保G丁	黑木耳、杏鮑菇、G丁、青椒、甜椒	普台素燥油腐	油豆腐、素若粒、皮絲、香菇絲	炸豆腐	豆腐、附醬汁	
晚餐	麵食	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒鹽毛豆莢	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 毛豆莢、黑胡椒粒	素若骨茶湯麵 宮保油豆腐 素燻鴨冬瓜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅k、玉米、青江菜 油豆腐、油花生、辣椒條、小黃瓜 冬瓜、素姆絲	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜燴豆腐	烏龍麵、白k、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素姆絲、薑絲	普台擔擔飯-臘腸、魯炸豆干 紅絲大陸妹	米、素燥、香腸片*2、豆干 紅k、大陸妹	什錦滷味	油豆腐、海帶、豆干	白菜麵筋	大白菜、黑木耳、紅k、麵筋	高麗泡菜	高麗菜、紅k
	風味	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 紅k青花	水餃、玉米粒、洋菇片、馬k、紅k、蘿蔔糕、香菇、酥炸粉、椒鹽粉、青瓜菜、紅k絲	麻醬拌麵 糖醋雞腸 素燥脆薯	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、素燥、馬鈴薯	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 菜脯雪裡紅	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油皮、薑絲 菜脯、玉米粒、雪裡紅	五更腸旺飯 脆皮紅糟雞腸 涼拌小黃瓜	米、臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅k、金針菇、芹菜、黑木耳絲 雞腸、紅麴醬 小黃瓜	炒菠菜	菠菜、薑絲	塔香鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、九層塔、甜椒	炒小白菜	小白菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 炒油菜 酸菜素肚湯 烏梅汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、油菜、薑絲、酸菜仁、素肚、烏梅濃縮汁、白話梅	糙米飯 素燥 炒雞白菜 薑香南瓜湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲、薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒有機大陸妹 白k素排骨湯 麥香紅茶	素燥、麵條 有機大陸妹、薑絲、白k、素排骨酥、薑絲 麥香紅茶	糙米飯 素燥 炒有機大陸妹 蕃茄豆腐湯 決明子	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 有機大陸妹、蕃茄豆腐湯 決明子	白k玉米湯	白k、紅k、高麗菜、木耳、素排骨、芹菜、玉米段、薑絲	炒美生菜 味噌紫菜湯	美生菜、薑絲 味噌、紫菜、豆腐、豆皮	大瀟湯	筍絲、豆皮、木耳、大白菜、香菇、紅k
果	芭樂		哈密瓜		棗子		香蕉		芭樂		蓮霧		小蕃茄		
夜點															
蛋白質	50.2		53.8		46.7		54.8		40.5		86		83.3		
脂肪	36		43.5		44.5		46		77		76.5		70.8		
糖	227.5		191		209		204		363		350		346.2		
總量	1434.8		1370.7		1423.3		1449.2		2507		2432.5		2355.2		