

普台高中 107年8月27至9月2日 膳食菜單暫定表

日期	8月27日			8月28日			8月29日			8月30日			8月31日			9月1日			9月2日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品			菜豆鹹粥	菜豆、三色豆、米	玉米濃湯	玉米、火腿、青豆仁	綠豆沙牛奶	綠豆、奶粉	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、黑芝麻	花生薏仁湯	花生薏仁湯	什錦蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、火腿、紅K、香菇、豆芽菜、芹菜						
	主食			湯包*3	湯包	白飯	白飯	白麥土司	白麥吐司	芋香饅頭	芋香饅頭	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲								
	主菜			滷百頁	百頁豆腐	乾燒味噌豆乾	大黑豆乾、味噌、小黃瓜	火腿片	火腿片	梅干素肚	素肚、梅干菜	時蔬炒豆干	小黃瓜、豆乾、玉米筍	刈包	刈包						
	副菜			辣蘿蔔	白k、紅k	素鬆	素鬆	藍莓醬	藍莓醬	魯海帶根	薑絲、海帶根	起司片	起司片	梅乾松阪燒若	松阪燒若、梅干菜						
	副菜			腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	炒菜脯	菜脯、辣椒	烤地瓜	地瓜	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	綜合堅果	青提子、葡萄乾、枸杞、南瓜子、腰果、杏仁片	酸菜絲/花生糖粉	酸菜絲/花生糖粉						
	青菜			香菇豆芽菜	豆芽菜、香菇	涼拌海帶粉絲	冬粉、海帶絲、紅K、豆干絲	海芽拌黃瓜	小黃瓜、海帶芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔	炒油菜	油菜、薑絲						
中餐	主食	普台素燥拌麵	麵條、普台素燥、豆干、小白菜	糙米飯	米、糙米	五穀飯	米、五穀米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	鳳梨蕃茄炒飯	米、香菇絲、素火腿、高麗菜、鳳梨、番茄、小黃瓜、玉米、青江菜	紅麴飯	米、紅谷米						
	主菜	三杯箭筍豆干	箭筍、豆干、辣椒、九層塔	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅k、黑木耳	回鍋藕片	蓮藕、素三層若、青椒	菜豆炒蛋 四季豆牛若	蛋、菜豆、紅k 四季豆、素牛若、甜椒	素火腿玉米炒蛋 素火腿玉米干丁	素火腿、玉米粒、蛋、豆腐、紅K、毛豆仁、豆干	福菜油腐	油豆腐小丁、福菜	沙茶烤蛋 糖醋素土魷餘	去殼蛋、沙茶醬/黑木耳、素土魷餘、青椒、鳳梨、紅椒						
	副菜	堅果南瓜片	南瓜子、杏仁片、南瓜	豆豉苦瓜	苦瓜、豆豉	香煎豆腐鮑菇片	豆腐、杏鮑菇、黑胡椒粒	宮保荀丁	竹筍、香Q糕、小黃瓜、油花生、辣椒剪條	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	海苔蛋色	地瓜條、馬鈴薯條、海苔粉	三杯鮑菇豆干	大黑豆干、杏鮑菇、九層塔						
	副菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	蘆筍四色	玉米粒、蘆筍、香菇、杏鮑菇、紅K	紅絲高麗菜	紅K、高麗菜	海結麵輪	海帶結、白K、麵輪	鮮菇洋芋條	鮮香菇、馬K、甜椒	香菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇	奶油白花茶	白花茶、黑胡椒粒、火腿						
	青菜	自製手工豆花	紅豆、花生、豆漿、豆花粉、糖水	炒油菜	油菜、薑絲	秀珍菇炒四季豆	秀珍菇、四季豆、薑絲、黃椒	沙茶芥藍菜	芥藍菜、沙茶醬	有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲			炒空心菜	空心菜、薑絲						
	湯	巴西蘑菇牛蒡湯	巴西蘑菇、牛蒡、山藥、紅K	四神湯	糯薏仁、山藥、鴻喜菇、四神湯包	藥膳e湯	豆包、杏鮑菇、高麗菜、藥膳包	鮮菇黃瓜湯	大黃瓜、鮮香菇	絲瓜冬粉湯	絲瓜、冬粉、薑絲	關東煮湯	玉米、香Q糕、白K、紅K、天婦羅	玉米冬瓜湯	玉米段、冬瓜、芹菜						
	果	蘋果		西瓜		芒果		楊桃		西瓜		火龍果		芭樂							
	地方	麻油拌飯	米、三色豆、豆干	素土魷魚羹麵	素土魷魚、油麵、紅尤片、筍絲、黑木耳、香菇絲、大白菜	白飯	米	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 糖醋餘柳 素燒地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜、豆包、小黃瓜、紅椒、小麥餘柳、馬K、甜椒、素燒、地瓜葉	沙茶素魷魚羹飯 三杯豆腐 炒寬菜	米、香菇、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、筍絲、紅K、豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條、莧菜、薑絲	普台素燥米粉湯 豆皮壽司*3	米粉、香菇、紅k、素火腿、高麗菜、芹菜、油皮、素燒、豆皮、米、米霖、醋						
	異國	鹽酥G	鹽酥G、金針菇、椒鹽粉	五味醬豆腐	豆腐、五味醬	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆G	蛋、毛豆、紅K、黑胡椒 豆G、毛豆、紅K	親子丼 橢圓薯餅	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、橢圓薯餅	沙茶豆腐鍋-附麵 焗烤馬鈴薯	麵、高麗菜、南瓜、茼蒿小卷、黑木耳、金針菇、豆腐、馬鈴薯、乳酪絲	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 麥克G塊	拉麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁豆乾、熟花生 麥克G塊	咖哩蛋包飯 椒鹽毛豆爽 榨菜炒豆干	蛋皮、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、蛋、豆干、榨菜絲						
素食	精靈菇炒黑木耳	精靈菇、黑木耳、甜椒	煎鍋貼*3	鍋貼	媽媽上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜	高麗菜炒蒸煮麵 炸蘿蔔糕 炒青江菜	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、青江菜、薑絲	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 三角薯餅	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青九、高麗菜、豆芽菜 豆包、小黃瓜、紅椒、三角薯餅*2	素雲吞湯麵 三杯豆腐 青椒雙絲	麵條、素燒、素雲吞、小白菜、豆芽菜、豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 青椒、金針菇	茄汁菇丁拌麵 椒鹽紫茄 xo醬炒柳松菇	油麵、蕃茄、豆乾、香菇、小白菜、豆芽菜、三色豆、茄子、豆腐、酥炸粉、椒鹽粉、柳松菇、西芹							
風味	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	塔香茄子	茄子、九層塔	鮮筍香粥 滷豆G 法式煎饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 白K、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	地瓜飯 花枝排 沙茶素腿 咖哩時蔬	米、地瓜 花枝排 大黃瓜、素腿、紅K 白花茶、紅椒	蜜汁排骨-飯、素排骨、滷花干、炸時蔬	米、松阪燒若、白芝麻、麥芽糖、蘭花干、四季豆、芹菜	薏仁糙米飯 五味醬蚵捲 塔香杏鮑菇 紅絲龍鬚菜	米、薏仁、糙米醬汁、蚵捲、杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 龍鬚菜、紅K、薑絲							
加菜	鮮菇白k湯	鮮香菇、白k、芹菜	炒青江菜 當歸皮絲湯	青江菜、薑絲 當歸藥包、皮絲、冬瓜、薑	素燥拌麵 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖地瓜甜湯	麵條、素燥 地瓜葉、蕃茄豆腐湯、黑糖、地瓜	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素酥湯 紅豆湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬有機鵝白菜、薑絲 豆薯、海帶芽、薑絲 烏梅汁	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素酥湯 紅豆湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小芥菜、薑絲 素排骨酥、青木瓜 紅豆	優瓜麵 炒絲瓜 枸杞南瓜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 絲瓜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊									
果	鳳梨		芭樂		哈密瓜		木瓜		鳳梨		蘋果		葡萄								
蛋白質		52.1		77.1		79.1		53.1		46.6		47.3		48.8							
脂肪		47.5		66		65.1		35.5		39.7		42.75		39.55							
膽固醇		285.5		331		353.4		230		214.9		210		211.2							
熱量		1657.9		2306.4		2323.9		1531.9		1397.9		1413.95		1395.95							