

普台高中 107年 10月15日至10月21日 膳食菜單暫定表

日期	10月15日			10月16日			10月17日			10月18日			10月19日			10月21日		
星期	一			二			三			四			五			日		
早餐	飲品	豆漿	豆漿	糙米漿	米、糙米、焦花生	玉米濃湯	玉米、紅K、馬K、奶油	綠茶	綠茶包	綠豆沙牛奶	奶粉、綠豆							
	主食	白麥吐司	白麥吐司	高麗菜包	高麗菜包	白飯	米	芋香饅頭	芋香饅頭	可頌麵包	可頌麵包							
	主菜	黑胡椒素排	素排、豆干、黑胡椒醬	梅干素肚	素肚、梅干菜	醬燒豆包	豆包、滷包	茶葉蛋 沙茶香菇豆干	蛋、滷包 豆干、鮮香菇、沙茶醬	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片							
	副菜	巧克力醬	巧克力醬	香菇炒麵	油麵、紅K、香菇、 高麗菜、黑木耳絲、芹菜	榨菜炒精靈菇	榨菜、精靈菇、辣椒、薑	起司片	起司片	煉乳	煉乳							
	副菜	苜蓿芽番茄	蕃茄、苜蓿芽、油醋醬	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片	焗烤南瓜馬K	南瓜、馬K、乳酪絲							
	青菜	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	沙茶金針豆苗	金針菇、小豆苗、紅K	枸杞絲瓜	絲瓜、枸杞、薑絲	沙拉生菜	苜蓿芽、小黃瓜、 紫高麗、沙拉醬、蕃茄 (醬另外放)							
中餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	梅干醬拌麵	細麵、醬汁、梅干	紅麴飯	米、紅谷米	燕麥飯	米、燕麥粒							
	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 糖醋除柳*2	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k 餘柳*2、馬K、洋菇片、甜椒	滷油腐	油豆腐、滷包	香椿豆腐	豆腐、百頁豆腐、香椿醬	滷蛋 魯豆G什錦	蛋、滷包 豆G、豆皮、海帶、辣椒							
	副菜	麻婆洋芋	馬k、蕃茄、乾丁、黑木耳	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	胡椒雙色	地瓜條、馬鈴薯條、胡椒	三杯鮑菇麵腸	麵腸、杏鮑菇、九層塔	酥炸茄子	酥炸粉、茄子							
	副菜	海結麵輪	海帶結、麵輪、辣椒	醬燒鮮菇豆干	豆干、鮮香菇、金針菇、甜椒、甜麵醬	油泡花生	花生、麵筋泡	奶油白花菜	白花菜、黑胡椒粒、火腿	塔香海龍	海龍、薑絲、鮮香菇、 辣椒、九層塔							
	青菜	沙茶芥藍菜	芥藍菜、沙茶醬	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒							
	湯	關東煮	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜	南瓜濃湯	南瓜、火腿、青豆仁	四神湯	冬瓜、皮絲、洋蔥仁、火腿丁	玉米冬瓜湯	玉米段、冬瓜、芹菜	酸菜筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑、乾香菇							
	果	西瓜		柚子		火龍果		芭樂		楊桃								
	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	米、素五花肉、梅乾菜 油豆腐、小黃瓜、紅椒 素燥、地瓜葉	沙茶素魷魚羹飯 三杯豆腐 炒莧菜	米、香菇、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、筍絲、紅K 豆腐、九層塔、辣椒條 莧菜、薑絲	素食水餃 紅絲油菜 素炒米粉	素食水餃15顆 油菜、紅K、薑絲 米粉、香菇絲、火腿、高麗菜、紅k			白飯				米		
晚餐	異國	蕃茄蘑菇燉飯 胡麻醬秋葵 日式炸蛋	米、鮮香菇、玉米、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、蕃茄、胡麻醬、秋葵、蛋、沙拉醬、海苔絲	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 薯、乳酪絲 馬鈴薯	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 麥克G塊*2	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 椒鹽毛豆莢 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、辣椒			醬燒油腐				油腐、鮮香菇、紅k、黑木耳		
	麵食	若骨茶湯麵 炸蘿蔔糕 三角薯餅*2	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	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	紅油抄手刀削麵 紅燒秀珍菇 三杯豆腐	麵條、素燥、素雲吞、小白菜、豆芽菜、秀珍菇、黑木耳、紅K、豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條	蠔油菇丁拌麵 椒鹽紫茄 xo醬炒柳松菇	油麵、素蠔油、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			螞蟻上樹				冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜		
	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	米、地瓜 花枝排 黃瓜、素腿、紅K 花菜、紅椒 大白	沙茶洋若炒飯 芋香白菜 西芹百頁	米、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶芋頭、大白菜、黑木耳、紅K 百頁豆腐、西洋芹	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 紅絲龍鬚菜	米、薏仁、糙米 醬汁、蝦捲、龍蘿菊 杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 龍鬚菜、紅K、薑絲			紅豆金棗				紅豆金棗*2		
	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 地瓜果、蕃茄豆腐湯 黑糖、地瓜、薑片	糙米飯 素燥 炒小芥菜 豆薯海芽湯 麥茶	糙米 絲、香菇、香椿醬 菜、薑絲 豆薯、海帶芽、薑絲 炒大麥	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 青木瓜素豚湯 紅豆薏仁湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、奶油白菜、薑絲 素排骨酥、青木瓜 紅豆、薏仁	傻瓜麵 炒有機奶白菜 枸杞南瓜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 菜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊			炒油菜 當歸皮絲湯				油菜、薑絲 當歸藥包、皮絲、冬瓜、薑		
	果	哈密瓜		鳳梨		蘋果		葡萄				哈密瓜						
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早 午		92.1		51.35		58		51.6		53.7						27.5	
			37.5		42.25		51.6		44		45.85						23.75	
			240.5		211		196.9		214		222.4						140	
			1507.9		1429.65		1484		1458.4		1517.05						883.75	