普台高中108年1月7至1月13日 膳食菜單暫定表

日期		1月7日		1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	**糙米漿**	五穀米、糙米、焦花生	**多瓜豆漿**	豆漿、多瓜塊	**南瓜牛奶**	南瓜、奶粉	**麵線糊**	什錦菜、排骨酥、紅麵線、香菇絲、皮絲、黑木耳、紅k、芹菜	**薑汁奶茶**	薑、奶粉、紅茶	**米漿**	米、焦花生	**奶茶**	奶粉、紅茶
	主食	**芝麻包**	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、蕃茄醬	**蘑菇醬燒蛋** **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	**蕪菁素炒**	蕪菁、香菇、火腿、玉米粒、西洋芹	**起司片**	起司片	**紅豆枝**	紅豆枝	**巧克力醬**	巧克力醬	**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	**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	**千島苜蓿玉米筍**	苜蓿芽、玉米筍、千島醬	**芹香黃豆芽菜**	黃豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜	**炒大陸妹**	大陸妹、薑絲	**炒青江菜**	青江菜、薑絲	**千島醬**	番茄醬、沙拉醬
中餐	主食	**紫米飯**	米、紫米	**蕃茄義大利麵**	義大利麵、杏鮑菇、三色豆、火腿、白花菜、甜椒、蕃茄	**白飯**	米	**燕麥飯**	米、燕麥粒	**白飯**	米	**油飯**	糯米、三色豆、豆干、菜脯	**燕麥飯**	米、燕麥粒
	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	**醬燒豆包**	豆包、滷汁	**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	**塔香大黑乾**	大黑豆干、芹菜、九層塔	**咖哩白菜獅子頭**	獅子頭、大白菜、咖哩粉、紅k	**五味醬豆包**	豆包、番茄、甜椒	**煎菜脯蛋** **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	**咖哩蕪菁**	蕪菁、馬K、玉米粒	**四色彩丁**	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇	**梅干蒲瓜**	蒲瓜、紅k、皮絲、梅干菜	**鮮菇高麗**	高麗菜、鮮香菇、紅K	**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	**炒小芥菜**	小芥菜、薑絲	**韓式泡菜年糕**	韓式泡菜、年糕
	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	**玉米濃湯**	三色豆、玉米粒、洋菇片	**冬瓜薏仁湯**	冬瓜、金針菇、薏仁、薑絲	**蕪菁素酥湯**	蕪菁、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**	
晚餐	地方	**梅干扣若飯** **沙茶蕪菁乾片** **素炒地瓜葉**	米、素五花若、梅乾菜、油小口、蕪菁、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	**白飯**	米	**白飯**	米	**醬油炒飯**	米、煙燻火腿、豆干、香菇絲、三色豆、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
	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** **素蝸燴冬瓜**	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、素蝸絲	**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、素蝸絲、薑絲	**普台搶搶飯-** **蝦捲、** **魯炸豆干** **紅絲大陸妹**	米、素燥、蝦捲*2、豆干 紅k、大陸妹	**什錦滷味**	油豆腐、海帶、豆干、紫米糕	**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、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、青瓜菜、紅K絲	**麻醬拌麵** **糖醋麵腸** **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	**五更腸旺燴飯** **脆皮紅糟麵腸** **涼拌小黃瓜**	米、臭豆腐、蒟蒻小腸、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、黑木耳絲 麵腸、紅麴醬 小黃瓜	**玉筍炒秀珍菇** **炒菠菜**	秀珍菇、玉米筍 、黑木耳 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** **炒鵝白菜** **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** **仙草甘茶**	素燥、麵條 有機大陸妹、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 濃縮仙草汁	**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	**大滷湯**	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**	
蛋白質	早 午	52.2		58.9		50.7		54.3		96.3		80		80.4	
脂肪		36		49.1		44.5		45		79.5		67.5		70.3	
醣類		242.5		203.9		239		226.5		379.5		355		359.7	
熱量		1502.8		1493.1		1559.3		1528.2		2618.7		2347.5		2393.1	