

普台高中108年1月21日至1月27日 膳食菜單暫定表

日期	1月21日			1月22日			1月23日			1月24日			1月25日			1月26日			1月27日		
星期	一			二			三			四			五			六			六		
早餐	飲品	仙草奶茶	奶粉、仙草、紅茶	皮蛋/素若粥	米、皮蛋/素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、芹菜、香菇絲	海芽豆腐湯	海帶芽、豆腐	奶茶	奶粉、紅茶	山藥鮑菇洋若湯	山藥、杏鮑菇、白k、玉米、素洋若、皮絲	什錦湯	黑芝麻粉、米、焦花生	阿華田	阿華田						
	主食	黑胡椒醬拌麵	細麵、洋菇片、豆芽菜、青花菜	咖哩包	咖哩包	高麗菜包	高麗菜包	白麥土司	白麥吐司	白飯	米	茴香包	茴香包	鬆餅 西式燒餅	鬆餅 西式燒餅						
	主菜	水煮蛋 醬燒豆腸	蛋、白胡椒粉 豆腸、薑片	紅燒百頁豆腐	油豆腐、百頁豆腐、玉米段	芹菜豆干絲	豆干、芹菜	方形火腿片 木耳炒蓮藕	火腿片 黑木耳、花生、蓮藕	玉米炒蛋 素鬆燻若	筍絲、玉米、紅K、蛋素鬆、素若	沙茶豆干	豆干、油豆腐、沙茶	椒鹽水煮蛋 花生魯豆腐	蛋、椒鹽粉 油豆腐、花生						
	副菜	餐包	奶酥餐包*2	梅乾筍茸	筍茸、豆皮、梅乾	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕、油膏(另外)、薑絲	奶酥醬	奶酥醬	炒菜脯	菜脯、辣椒	牛蒡絲	牛蒡絲、白芝麻	焦糖醬	焦糖醬						
	副菜	蕃茄美生菜	蕃茄、美生菜	豆漿	豆漿	青絲黃豆芽	青椒、黃豆芽	馬鈴薯沙拉	馬K、玉米粒、沙拉醬	魯燕膏	燕膏、皮絲、魯包	什錦果仁	什錦果仁	鮮菇溫沙拉	秀珍菇、杏鮑菇、油醋醬、小豆苗、美生菜、						
	青菜			木須大陸妹	黑木耳、大陸妹、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒油菜	薑絲、油菜	炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲								
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/普台素燥 /滷香菇	米/普台素燥/香菇	白飯/炒酸菜絲 /紅麴麵腸	米/酸菜絲、辣椒/麵腸、紅麴醬								
	主菜	麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	三杯炸蛋 炒茭白筍	蛋、魯包、九層塔、薑絲、辣椒條 茭白筍、豆干、黑胡椒醬	塔香紫茄豆腐	豆腐、茄子、九層塔	滷蛋 皇帝豆滷香菇	蛋、高麗菜、紅蘿蔔 甜椒、皇帝豆、香菇	墨西哥醬藍帶豆包	豆包、起司片、甜椒、蕃茄	蜜汁松阪燒若	松阪燒若								
	副菜	滷麵筋海結	海帶結、麵筋泡、花生	檸檬打拋G	素燥、筍丁、碎干丁、蕃茄、芹菜、九層塔、檸檬	蝴蝶上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜	橢圓薯餅	橢圓薯餅	三杯鮮菇G丁	杏鮑菇、G丁、甜椒、九層塔	白芝麻菠菜	菠菜、白芝麻								
	副菜	黃瓜燴雙菇	大黃瓜、金針菇、紅K、柳松菇	香椿高麗菜	高麗菜、香椿醬	炸地瓜	地瓜、白胡椒粉	塔香海龍	海龍、九層塔	木耳炒白菜	大白菜、黑木耳、油皮、紅K	玉米炒四色	玉米粒、馬鈴薯、紫山藥、青豆仁								
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒有機青江菜	有機青江菜、薑絲	雙色花椰	白花菜、青花菜	梅乾油腐	油豆腐、梅干菜								
	湯	酸菜白菜湯	酸菜、大白菜、薑、乾香菇	四神湯	冬瓜、皮絲、洋蔥仁、火腿丁	關東煮	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜	紅燒湯	紅k、白k、豆輪												
果	鳳梨		小蕃茄		橘子		洋香瓜		香蕉		棗子		鳳梨								
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 山藥炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 山藥、黑木耳、素排 金針菇、青椒、筍乾	菠菜素蝦仁炒飯 香酥菜捲 素炒紫米糕	米、素火腿、菠菜、素蝦仁、高麗菜、三色豆、菜捲、酥炸粉、椒鹽粉、紫米糕、小黃瓜、紅k	白飯	米	素羊肉炒麵	油麵、香菇絲、素羊肉、芥藍菜、豆芽菜、紅K	水餃*15	水餃								
	異國	日式醬油拌麵 豆皮壽司*2 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 豆皮壽司*2 秋葵、蕃茄、甜椒	咖哩焗烤麵 奶酪	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、乳酪絲 花椰菜、咖哩粉、奶酪粉	芝麻醬乾麵 素炒雪裡紅 豆薯滷油片	麵條、小黃瓜、紅K、芝麻醬、雪裡紅、百頁、豆薯、油片、紅k	雲南豆腐蓉	火腿、香菇、紅K、豆腐、芹菜	黑胡椒炒豆G	豆G、毛豆、乾香菇、紅K	日式關東煮-附醬	油豆腐、甜不辣、紫米糕、玉米、杏鮑菇								
	麵食	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	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆漿	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、芹菜、油豆腐、毛豆漿	普台擔擔湯麵 黑白切 鑲油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	酥炸茄餅	茄子、麵包粉	椒香炒菇	鮮香菇、杏鮑菇、袖珍菇、甜椒、黑胡椒、辣椒	烤洋芋	馬鈴薯、起司片、黑胡椒								
	風味	蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、番茄醬 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽	鍋燒湯飯 波浪薯條 豆酥高麗菜	米、高麗菜、小白菜、火腿片、金針絲、角螺、黑木耳 高麗菜、甜椒、豆酥	沙茶洋若滑蛋 滑飯 紅k青花菜 紅豆金粟	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、青花菜、紅k 紅豆金粟*2	鳳梨黑木耳	鳳梨、黑木耳	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲								
	加菜	傻瓜麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	糙米飯 蔴瓜素燥 炒鵪白菜 榨菜若絲湯 瓜西米露	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鵪白菜、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米露	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機奶白菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	炒山茼蒿	山茼蒿、紅K、薑絲	麻油 g 湯	豆皮、高麗菜、香酥G、麻油	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、丸子、芹菜								
	果	芭樂		葡萄		柳丁		蘋果		火龍果		芭樂									
蛋白質 脂肪 醣類 熱能		54.5		51.5	50.2		47.1		78.1		85.6		24								
		40.5		42.5	40		38		68.1		76.5		25.5								
		237		210	226		237		357.4		355		77								
		1530.5		1428.5	1464.8		1478.4		2363.9		2450.9		633.5								