

普台高中108年9月9至9月15日 膳食菜單暫定表

日期		9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月15日	
星期		一		二		三		四		日	
早餐	飲品	南瓜濃湯	南瓜、三色豆、奶油	燕麥片豆漿	豆漿、燕麥片	山藥鮑菇洋若湯	山藥、杏鮑菇、白k、玉米、素洋若、皮絲	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K		
	主食	白飯	米	山東饅頭	山東饅頭	白飯	米	小月餅	小月餅		
	主菜	紅燒麵腸	麵腸、白k、薑、九層塔	茶葉蛋 酸菜麵腸	蛋、滷包 酸菜仁、麵腸、薑絲	沙茶百頁	百頁豆腐、豆腐、沙茶	水煮蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、椒鹽粉 豆鼓、薑絲、豆腸		
	副菜	脆瓜	脆瓜	青椒豆干絲	豆干、青椒、紅K	素鬆	素鬆	黑胡椒醬燴麵	麵條、豆乾、洋菇片、 豆芽菜、高麗菜		
	副菜	咖哩素魯	馬k、紅k、豆輪、咖哩醬	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片、葵花子	魯海結	皮絲、海帶結、魯包	黃瓜拌海芽	小黃瓜、海帶芽、紅k		
	青菜	木須青江菜	黑木耳、青江菜、薑	炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅k	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	五穀飯	米、五穀飯	白飯	米	白飯	米		
	主菜	香椿豆腐	豆腐、百頁豆腐、香椿醬	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜	筍絲炒蛋 魯四角油腐	蛋、筍絲、紅蘿蔔 香菇、油腐	普台素燥干丁	普台素燥、豆干、竹筍		
	副菜	塔香杏鮑菇素肚	杏鮑菇、素肚、西洋芹、九層塔	金針蒲瓜	金針菇、蒲瓜、紅k	白玉烤麩	白蘿蔔、香q糕、烤麩	炸波浪薯條	波浪薯條、地瓜條		
	副菜	三色海帶絲	海帶絲、粗豆乾絲、甜椒、芹菜	筍乾燒皮絲	筍干、滷包、皮絲	香酥南瓜塊	南瓜、青椒、金針菇、椒鹽粉	奶香金針菇	金針菇、紅蘿蔔		
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	奶香高麗菜	高麗菜、奶油塊、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲		
	湯	味噌海帶芽湯	味噌、海帶芽、黃豆芽	酸辣湯	筍絲、火腿、大白菜、黑木耳絲、香菇、紅蘿蔔	蕃茄鮮菇湯	薑絲、蕃茄、鮮香菇	四神湯	杏鮑菇、冬瓜、素肚、洋蔥仁、蓮子、四神湯包		
	果	鳳梨		芭樂		洋香瓜		西瓜			
晚餐	地方	越南乾拌米線 涼拌甜椒 酥炸天婦羅	米線、油腐、紅k、香茅、檸檬、豆芽、高麗菜、九層塔、豆薯、甜椒、天婦羅、酥炸粉	嘉義G若絲飯 清蒸臭豆腐	米、素G絲若、菜脯、醬汁 臭豆腐、香菇、芹菜、紫米糕、高麗菜、金針菇	若醬豆腐蛋包飯 三杯芋頭 手撕杏鮑菇	米、豆腐、蛋、碎干丁、芋頭、地瓜、九層塔、杏鮑菇、金針菇、小黃瓜、芹菜、辣椒、白芝麻			白飯	米
	異國	小漢堡 椒鹽薯條 磨菇醬拌麵	小漢堡、生菜沙拉、火腿片、地瓜條、馬鈴薯條、油麵、三色豆、洋菇片	日式涼麵 腐乳香酥g 油腐黃瓜	油麵、小黃瓜、紅k、豆皮、白蘿蔔、杏鮑菇、g丁、小黃瓜、油小口	韓式泡菜鍋-飯布丁	米、豆腐、韓式泡菜、金針菇、香Q糕、黃豆芽、高麗菜布丁			滷豆腐	豆腐、滷包
	麵食	蛋花湯餃 豆包炒甜不辣 涼拌木瓜絲	湯餃*10、蛋、小白菜、嫩豆腐、海帶芽、芹菜、豆包、甜不辣、紅K、黑木耳絲、青木瓜、百香果粒	普台擔擔湯麵 黑白切 麻油紅鳳菜	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾、紅鳳菜、麻油	素沙茶燴油麵 黃瓜炒素腿 三角薯餅*2	麵、素肉片、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿三角薯餅*2			韓式泡菜年糕	韓式泡菜年糕
	風味	白飯 蒲瓜素瓜仔若 紅豆金棗*2 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、紅豆金棗*2 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 咖哩醬豆g 花椰燴茼蒿 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉	薏仁糙米飯 麥克雞塊*2 塔香杏鮑菇 絲地瓜葉	米、薏仁、糙米 醬汁、麥克雞塊*2、杏鮑菇、九層塔、薑絲、辣椒條 地瓜葉、紅K、薑絲			地瓜球*4	地瓜球*4
	加菜	傻瓜麵 炒地瓜葉 青木瓜素酥湯 麥茶	麵條、醬汁 地瓜葉、薑絲 素排骨酥、青木瓜 炒大麥	糙米飯 素燥 炒白花菜 冬瓜油腐湯 椰漿西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 白花菜、薑絲、冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲、西米露、椰漿、奶粉	麻油麵線 炒茄子 南瓜湯 冬瓜茶	白麵線、麻油、老薑 茄子、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊			炒青江菜 酸菜白菜湯	青江菜、薑絲 鮑魚菇、大白菜、酸菜仁
	果	西瓜		梨子		火龍果				西瓜	
蛋白質		49.85		52.7		49.69		47.7		26	
脂肪		40.35		43		43.85		46.6		22.5	
醣類		227.4		212.5		209		227.4		155	
熱量		1472.15		1447.8		1429.41		1519.8		926.5	