

普台高中108年9月23日至9月29日 膳食菜單暫定表

日期	9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		9月27日		9月29日	
星期	一		二		三		四		五			
早餐	飲品	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽	薏仁米漿	洋薏仁、米、焦花生	綠茶	綠茶	熱可可	可可粉	
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白飯	米	小筍香包	小筍香包	可頌麵包	白麥吐司	白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	蜜汁豆G	豆G、白芝麻	塔香蕃茄炒蛋 塔香蕃茄G丁	九層塔、蛋、黑木耳、蕃茄/G丁	滷味	豆包、油腐、玉米段、豆輪	水煮蛋 滷豆腸	蛋、椒鹽粉/豆腸	玉米炒蛋 玉米炒豆干	玉米粒、蛋/豆干	
	副菜	魯冬瓜	紅K、冬瓜、豆輪、鮮香菇	素鬆	素鬆	炒油麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、木耳	火腿通心麵沙拉	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	起司片	起司片	
	副菜	綜合堅果	葡萄乾 腰果 葵花子 枸杞 南瓜子 杏仁片	牛蒡絲	牛蒡絲、白芝麻	木耳豆芽菜	豆芽菜、黑木耳	蕃茄片/玉米筍	番茄片/玉米筍	洋芋熱狗沙拉	素熱狗、馬鈴薯、千島醬	
	青菜	榨菜蒲瓜	蒲瓜條、榨菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	青醬時蔬燴麵	細麵、白花菜、三色豆、甜椒、火腿丁、九層塔	五穀飯	米、五穀米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	
	主菜	三杯豆腐炒蛋 三杯菇類	蛋、豆腐、九層塔、杏鮑菇/芋頭、九層塔、杏鮑菇、秀珍菇	玉米炒百頁	百頁豆腐、油腐、香菇、玉米粒、豆薯、青豆仁	五目蒸蛋 百果蓮藕	蛋、黑木耳、筍丁、海帶芽、紅K 蓮藕、百果、甜椒、黑木耳、乾香菇	紅燒獅子頭	紅燒獅子頭、大白菜、香菇絲、紅K	黑胡椒醬油腐	油豆腐、三色豆、黑胡椒粒	
	副菜	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪條、黑木耳絲	炸時蔬	茄子、鮮香菇、杏鮑菇、青花菜	泰式涼拌五香豆乾	豆乾、蕃茄、玉米筍、紫高麗、美生菜	奶油火腿金針菇	金針菇、火腿、紅K、奶油	四角薯餅*1	四角薯餅	
	副菜	醬燒若末四季	四季豆、豆豉、豆干、紅椒	奶油白菜	大白菜、鮮香菇、黑木耳、紅K	蘿蔔燒豆輪	蘿蔔、豆輪、薑片	鮮菇炒筍子	竹筍、豆薯、鮮香菇	高麗菜素滷	高麗菜、醬油、薑	
	青菜	炒青江菜	青江菜、金針菇、薑絲			炒甜豆莢	甜豆莢、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	
	湯	紅燒湯	紅K、白k、玉米、豆薯、豆皮、豆輪、紅燒滷包	綠豆白木耳湯	綠豆、白木耳、紅棗、洋蔥仁	蕃茄白菜湯	番茄、大白菜、香菇	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐、芹菜末	酸菜鮮筍湯	鮮筍片、酸菜仁、薑絲	
	果	楊桃		小玉		哈密瓜		西瓜		鳳梨		
	地方	嘉義G若絲飯 炒菜豆 麻油茼蒿腰花	米、豆包、杏鮑菇、醬汁、 菜豆、紅K、鮮香菇 麻油、老薑、腰花	普台擔擔飯 香酥魚肚*2 紅絲高麗	米、普台擔擔醬、豆乾 香酥魚肚*2 紅k、高麗菜	醬油炒飯 素炒豆包 荷包蛋	米、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、毛豆仁 豆包、西洋芹、紅K 蛋	酸白菜洋若炒冬粉 素糯米腸 糖漬小黃瓜	冬粉、香菇絲、素洋若、酸白菜、高麗菜、紅K、紅麴醬、糯米腸*1條小黃瓜、醃醬、嫩薑片		香嚼鮮蔬炒飯	米、香嚼、高麗菜、青江菜、三色豆
晚餐	異國	香辣牛奶鍋-拉麵 布丁	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、布丁粉	焗烤義大利麵 羅宋湯	螺旋麵、洋菇片、番茄、三色豆、素蝦粒、素花枝圈 高麗菜、蕃茄、豆芽菜	韓式泡菜涼麵 鳳梨黃金球 炒龍鬚菜	油麵、韓式泡菜、小黃瓜、紅K、豆包、鳳梨、杏鮑菇、美乃滋、龍鬚菜、薑絲	海苔椒鹽藍帶G排-飯 酸甜涼拌洋芋 空心菜炒素羊若	米、豆包、起司、海苔粉、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 馬鈴薯、甜椒、青椒 空心菜、素羊若		沙茶素魯	凍豆腐、豆腸、白K、豆干、海帶
	麵食	蕃茄洋芋湯麵 魯冬瓜什錦 糖醋百頁	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 冬瓜、海帶、鮮香菇、醬汁 百頁豆腐、甜椒、糖醋醬	麻油麵線 糖醋滷酥餃 金沙杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、馬K、甜椒、鹹蛋、豆腐、杏鮑菇	藥膳羊若米粉湯 素燥烤豆腐 三角薯餅*2	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥、三角薯餅*2	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、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素蟬絲、薑絲		酥炸鮮菇	杏鮑菇、G丁、地瓜、甜不辣、鮮香菇、青椒
	風味	客家菜脯炒飯 茶凍 綜合滷味	米、菜脯、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜 紅茶包、果凍粉、海帶結、豆g、蘿蔔	沙茶素魷魚羹飯 炒青江菜 香椿素鬆嫩腐	米、香菇絲、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、素火腿、青江菜、嫩豆腐、香椿醬、素鬆	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉炒秋葵	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅K 秋葵、高麗菜、豆豉	鳳梨素鬆炒飯 炒地瓜葉 涼拌泰式皮蛋豆腐	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青豆仁、青椒 地瓜葉、薑絲、嫩豆腐、皮蛋、蕃茄、無皮花生半		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針冬菜湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鮮筍片、青椒 冬菜、金針、薑絲 炒大麥	傻瓜麵 炒小白菜 蕃茄玉米湯 檸檬冬瓜珍珠	麵條、醬汁 小 白菜、薑絲 蕃 茄、玉米段、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊、珍珠	素燥拌麵 炒大白菜 辣湯 百香洛神	素燥、麵條 紅K、大白菜、薑絲 筍絲、紅K、木耳、香菇、豆腐、 百香果、洛神花	糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜枸杞湯 決明子	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹、薑絲 冬瓜、枸杞、洋蔥仁、薑絲、決明子		酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇、三層若絲
	果	香蕉		鳳梨		芭樂		木瓜			西瓜	
蛋白質	50.4		53.1		53.9		45.4		51.6		28.5	
脂肪	45		46		41		35		45.25		23.75	
醣類	227		211		242.5		239.5		241.5		145	
熱量	1514.6		1470.4		1554.6		1454.6		1579.65		907.75	