

普台高中108年10月14日至10月20日 膳食菜單暫定表

日期	10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月20日		
星期	一		二		三		四		五		日		
早餐	飲品	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	奶茶	牛奶、紅茶			
	主食	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	梅干菜肚	素肚、梅干菜	榨菜炒豆干	榨菜、精靈菇、豆干、辣椒、薑	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	花生醬	花生醬	香菇炒麵	油麵、紅K、香菇、高麗菜、黑木耳絲、芹菜	三角薯餅*1	三角薯餅	起司片	起司片	巧克力醬	巧克力醬		
	副菜	苜蓿芽番茄	蕃茄、苜蓿芽、油醋醬、葡萄乾	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	玉米脆片	玉米脆片		
	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	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	油飯	糯米		
	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 糖醋餘柳*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	奶香洋芋糝丁	積丁、豆積、馬鈴薯、玉米粒	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	三杯麵腸	麵腸、九層塔	關東煮-附醬	玉米筍、油泡豆腐、甜不辣、白蘿蔔、紫米糕、鮮香菇		
	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	酸甜白花菜	白花菜、青花菜、火腿	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒		
	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				
	湯	酸白菜湯	酸白菜、高麗菜、豆包	當歸山藥湯	山藥、白蘿蔔、杏鮑菇、豆包	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	關東煮湯	高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、玉米段		
	果	西瓜		柚子		火龍果		芭樂		楊桃			
	晚餐	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C糕、豆干、魯包、高麗菜、紅K絲	梅干扣肉飯 時蔬炒油腐 素燻地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜、油豆腐、小黃瓜、紅椒、素燻、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		白醬螺絲麵	螺絲麵、玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯、杏鮑菇、火腿、青花菜
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、馬鈴薯、乳酪絲	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	酥炸百頁	百頁豆腐、紫米糕		
麵食		若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 三角薯餅*2	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青丸、高麗菜、豆芽菜、小黃瓜、紅椒、三角薯餅*2	高麗菜炒煮麵 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	鱈油菇丁拌麵 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		焗烤法國麵包	法國麵包、玉米粒、洋菇片、豆干、乳酪絲	
風味		白飯 獅子頭粉絲煲 炒四季豆干片 美白菇炒蓮藕	米、獅子頭、大白菜、角螺、冬粉、香菇、四季豆、豆干、紅K、紅椒、美白菇、蓮藕	地瓜飯 花枝排 沙茶素雞 咖哩時蔬	米、地瓜、花枝排、大黃瓜、素雞、紅K、白花菜、紅椒	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、醃蘿蔔、杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條、龍鬚菜、紅K、薑絲		炒油菜	油菜、薑絲	
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、地瓜葉、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、皮絲、香菇、香椿醬、小芥菜、薑絲、豆薯、海帶芽、薑絲、炒大麥	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 青木瓜素酥湯 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、奶油白菜、薑絲、南瓜、枸杞、薑絲、冬瓜塊		南瓜濃湯	南瓜、火腿、青豆仁	
果		哈密瓜		鳳梨		蘋果		葡萄			哈密瓜		
蛋白質	59.1		53.35		65		58.6		62.1		38.5		
脂肪	42.5		42.25		56.6		49		53		31.5		
醣類	240.5		226		196.9		214		220		131		
熱量	1580.9		1497.65		1537		1531.4		1645.4		961.5		