

普台高中108年12月16至12月22日 膳食菜單暫定表

日期	12月16日			12月17日			12月18日			12月19日			12月20日			12月21日			12月22日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品			抹茶牛奶	奶粉、綠茶粉	麻油鮮菇粥	米、杏鮑菇、高麗菜、豆皮、豆包、鮮香菇、麻油	豆漿	豆漿	米漿	米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	當歸素G湯	皮絲、高麗菜、杏鮑菇、火腿、麵線						
	主食			西式燒餅	西式燒餅	小奶皇包	小奶皇包	鹹大餅	鹹大餅*1	高麗菜包	高麗菜包	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米						
	主菜			巧克力醬	巧克力醬	滷蛋 素燥嫩腐	蛋 豆腐、素燥	椒鹽水煮蛋 東炎醬素絲	蛋、白胡椒粉 甜椒、蕃茄、素餘	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	墨西哥醬碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐、黑木耳 蕃茄、豆腐						
	副菜			烤薯片	地瓜、馬K、葡萄乾、海苔粉	海結麵腸	海帶結、麵腸	麻油拌麵	細麵、麻油、薑	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	火腿片	火腿片	素鬆	素鬆						
	副菜			玉米脆片	玉米脆片	乾丁雪裡紅	豆干、雪裡紅	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	酸菜牛蒡絲	酸菜、牛蒡絲	草莓醬	草莓醬	豆漿	豆漿						
	青菜			炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲			炒木鱉銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒白花菜	白花菜、薑絲						
午餐	主食			紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅K、大白菜、油皮	油飯	糯米、豆干、青豆仁、花生、紅K、玉米粒						
	主菜			咖哩豆腐	豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋菇片	梅乾三層若	梅乾、三層若、冬瓜、油腐	奶白醬g丁	馬k、紅K、g丁、豆g	和風鮮菇蒸蛋 和風秋葵炒山藥	蛋、金針菇、玉米粒、紅K 秋葵、山藥、素香腸	香辣皮蛋焗豆腐 醬燒蘑菇豆腐	皮蛋、豆干丁、嫩豆腐、辣椒、芹菜/嫩豆腐、洋菇、三色豆	醬燒豆包	豆包、白芝麻						
	副菜			素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、豆芽菜、薑絲	芋香玉米	芋頭、玉米粒、紅K、毛豆仁	酸菜炒菇	酸菜絲、酸菜仁、袖珍菇、鴻喜菇	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	鹹酥炸物	地瓜、百頁豆腐、蘿蔔糕、香q糕、青椒	咖哩粉絲煲	冬粉、黑木耳、豆芽菜、蕃茄、椰漿						
	副菜			塔香海帶根	海帶根、九層塔	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油、黑木耳	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、紫米糕、甜不辣、素干貝、鮮香菇	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	奶油炒高麗菜	洋菇、高麗菜、薑絲	紅絲鵝白菜	紅k、鵝白菜、薑絲						
	青菜			炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、紅K、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲										
	湯			味噌蔬菜湯	味噌、海帶芽、豆皮、小白菜	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	關東煮	高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、海帶結、芹菜	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑	冬至-紅豆湯圓	紅白湯圓、桂圓、紅豆、薏仁						
果			橘子		鳳梨		洋西瓜		柳丁		芭樂		鳳梨								
晚餐	地方	素香羹飯	米、黑木耳絲、豆包、筍香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲	素土魷絲羹麵 花生小黃瓜 滷百頁豆腐	油麵、素土魷絲、高麗菜、花生、小黃瓜、百頁豆腐、油豆腐	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	香椿百頁焗飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅K	白飯 咖哩醬G翅 花椰燴茼蒿 炸草菇	米 G翅、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 青花菜、茼蒿片、玉米筍、草菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜						
	異國	滷什錦	油腐、香q糕、冬瓜、海帶結、豆皮	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海帶絲 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、南瓜、九層塔	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	韓式泡菜烏龍湯麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	烏龍麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、三角薯餅*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	泰式酸辣蓋飯 法式焦糖土司 油醋美生菜	米、G丁、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、番茄、土司、蛋、焦糖醬、美生菜、油醋醬	厚片焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳	蛋包飯 椒鹽毛豆莢 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、番茄醬、毛豆莢、黑胡椒粒 豆腸、味噌醬、高麗菜絲						
	麵食	波浪薯條	波浪薯條	普台擔擔湯麵 黑白切 炒鵝白菜	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 鵝白菜、薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	雞絲麵、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅K、茼蒿紅魷、莧菜	紅燒水餃皮 金針菇炒青椒 藥膳素魯	水餃皮、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	味噌拉麵 柳松菇炒菠菜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、菠菜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶蒸煮麵 椒麻菜膽鮮筍 烤地瓜	蒸煮麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜						
	風味	炒青江菜	青江菜、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 魯水晶餃 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲 水晶餃*1、三角油腐*1、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 沙茶炒紅百頁	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米布丁酥*2 紅百頁、甜豆莢	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻						
	加菜			香椿拌麵 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥炒地瓜菓 蒲瓜豆腐湯 黑糖薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜菓、蕃茄豆腐湯 黑糖、薑片	傻瓜麵 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	糙米飯 素燥炒有機鵝白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆、西米露	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒有機鵝白菜 薑香南瓜湯 仙草茶	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆、有機鵝白菜、薑絲 南瓜、薑絲 仙草茶						
	果	小蕃茄		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁							
蛋白質		25		59		55.4		49.3			51.2		51.9		63.2						
脂肪		21.25		50		55		41.6			46.25		39		51.5						
醣類		145		212.5		212.5		240.5			236		243		247						
熱量		871.25		1536		1564.6		1533.6			1565.05		1530.6		1704.3						