

普台高中108年12月23至12月29日 膳食菜單暫定表

		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		12月29日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	巧克力牛奶	奶粉、可可粉	香菇蕪青湯	蕪青、紅蘿蔔、香菇絲、素排骨	燕麥片豆漿	豆漿、燕麥片	紫菜蛋花湯 紫菜豆腐湯	紫菜、蛋、豆腐/紫菜、豆腐、芹菜	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯	麵線糊(稠)	紅麵線、碎皮絲、香菇絲、黑木耳、什錦菜、紅K、芹菜	白粥	米
	主食	白麥土司	白麥土司	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白飯	米	牛角可頌 中式燒餅/油條	牛角可頌/中式燒餅、油條		魯油腐	四角油腐、海帶片	
	主菜	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	紅燒麵筋	麵筋、紅k、白k、薑、素燥、九層塔	菜脯筍絲炒蛋 福菜鮑菇	菜脯、筍絲、玉米、紅k、蛋 鮑魚菇、福菜	水煮蛋 木耳油泡豆腐	蛋、椒鹽粉 黑木耳、油泡豆腐	玉米起司炒蛋 紅燒柳松菇嫩腐	玉米粒、起司片、蛋/ 柳松菇、嫩豆腐、紅K	三明治-自製	吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	豆漿	豆漿
	副菜	藍莓醬	藍莓醬	幼筍	幼筍	海帶豆干絲	豆干、海帶絲、紅蘿蔔	油條	油條	起司片	起司片	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1	豆腐乳/脆瓜	豆腐乳/脆瓜
	副菜	蒸玉米洋芋	馬K、玉米粒、蔓越莓	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片、葵花子	素鬆	素鬆	洋芋沙拉	馬鈴薯、地瓜、葡萄乾、沙拉醬			油花生	油花生
	青菜	蕃茄炒美生菜	美生菜、蕃茄	木須青江菜	黑木耳、青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒油菜	薑絲、油菜	金針炒小豆苗	小豆苗、金針菇			皮絲炒青江菜	青江菜、皮絲
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	米	麻油燉飯	米、洋菇片、豆干、素火腿、三色豆、鮮香菇	白飯	米
	主菜	三杯油豆腐	九層塔、甜椒、油花生、油豆腐、辣椒	蕃茄菠菜炒蛋 茄汁豆腸	菠菜、蕃茄、蛋、黑木耳/豆腸、甜椒	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、黑木耳	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	滷蛋 滷香菇蓮藕	蛋、滷包/鮮香菇、蓮藕、滷包	香椿豆乾	豆乾、甜椒、香椿	沙茶豆G	豆G、沙茶醬
	副菜	炒素G米	玉米粒、麵腸、火腿、香菇、毛豆、紅K	筍乾燒茄子	筍干、茄子滷包、皮絲	金針蒲瓜	金針菇、蒲瓜、甜椒	白玉豆皮	白蘿蔔、玉米段、、紅蘿蔔、豆皮	素羅漢齋	油豆腐、豆皮、筍片、黑木耳、香菇、玉米筍、紅k、百果、青花菜	醬燒鮮菇	茄子、杏鮑菇	韓式雜菜	冬粉、紅K、黑木耳、香菇、小黃瓜、菠菜、白芝麻
	副菜	冬瓜素滷	冬瓜、紅K、薑絲、皮絲	三鮮炒黃瓜	大黃瓜、薑絲、黑木耳、素蝦粒、素丸	咖哩鮮菇洋芋	咖哩粉、秀珍菇、杏鮑菇、紅K、馬K	焗烤南瓜塊	南瓜、馬鈴薯、乳酪絲	三角薯餅*2	三角薯餅	蕃茄綠花椰	蕃茄、青花菜	煙燻回鍋若炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	奶油高麗銀芽	高麗菜、豆芽菜、黑胡椒粒、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、黑木耳絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		
	湯	酸菜筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑、乾香菇	四神湯	冬瓜、皮絲、洋蔥仁、火腿丁	味噌山藥豆皮湯	山藥、豆皮、紅k、杏鮑菇、玉米段	鮮菇蕪青湯	薑絲、香菇、蕪青	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅k、皮絲、鮮筍絲、精靈菇	當歸山藥湯	山藥、當歸、豆包	紅燒湯	紅k、白k、玉米段、皮絲
	果	小蕃茄		橘子		芭樂		洋香瓜		香蕉		鳳梨		梨子	
	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 鳳梨炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 鳳梨、黑木耳 金針菇、青椒、筍乾	素羊肉炒飯 豆瓣油腐 時蔬燴茼蒿	米、香菇絲、素羊肉、芥藍菜、紅k、豆芽菜 四方油豆腐、豆瓣醬、茼蒿白魷、青花菜、金針菇	炸雙棵 荷蘭豆炒豆干 高麗菜炒蒸煮麵	蘿蔔糕、芋頭糕 荷蘭豆、紅k、豆干 蒸煮麵、花片、豆芽菜、高麗菜、素排	紅燒牛若湯 餃湯、水餃分開	素食水餃、紅k、玉米粒、素牛若、白K、高麗菜	鮮蔬炒拉麵	拉麵、香菇、豆芽菜、紅K、素排、高麗菜	白飯
異國		白醬螺絲麵 蕃茄青花菜 葡萄奶酥焗厚片/切	螺絲麵、素火腿、三色豆、洋菇片、青花菜、乳酪絲 蕃茄、青花菜 奶酥醬、葡萄、厚片土司	泰式炒蛋河粉 薯餅起司黑漢堡	河粉、蛋、蕃茄、豆芽菜、小黃瓜、茼蒿蝦仁、美生菜、黑漢堡、薯餅、起司片、小黃瓜	日式炸鸡排拉麵 烤布丁	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸鸡排、高麗菜絲 布丁粉、吐司	白飯 椰漿辣咖哩炒g 檸檬香茅烤豆包 xo醬炒高麗菜	米、g丁、杏鮑菇、青花菜、百頁、椰漿、咖哩、豆包、青椒、小蕃茄、高麗菜、茼蒿紅魷	香菇魯油腐	油豆腐、鮮香菇、杏鮑菇、豆皮	奶油豆腐	素蝦仁、青豆仁、玉米粒、豆腐、奶油	普台素燥干丁	豆干、普台素燥
麵食		炸醬麵 東坡豆腐 麻油菜腰花	粗麵、素炸醬、烤Y片、豆芽菜、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、筍片 素腰花、麻油、薑絲、辣椒條	蕃茄洋芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 竹輪、西洋芹 娘惹山藥捲	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	客家湯板條 滷蛋1/2 炒菠菜	板條、素蝦、豆芽、小黃瓜、普台素燥、蛋、醃辣蘿蔔、有機菠菜、薑絲	麥克G塊*2	麥克G塊*2	五香滷味	海帶片捲、豆G、花生、玉米	鮮菇大白菜	鮑魚菇、紅蘿蔔、大白菜、薑絲
風味		香椿蛋炒飯 貢丸湯 芝麻海带芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、香椿醬、蛋魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海带芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 五味香菇素蚵 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、五味醬、素蚵、杏鮑菇 高麗菜、甜椒、豆酥	沙茶洋若滑蛋 燴飯 金針菇炒菠菜 紅豆金棗*2	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、菠菜、紅k、金針菇 紅豆金棗*2	白飯 墨西哥醬素排 酥炸紫茄 薑絲炒素腸	米 素排、蕃茄、甜椒 茄子、酥炸粉、椒鹽粉 麵腸、薑絲、酸菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	烤洋芋	馬K、椒鹽粉
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 炒芥菜仁 榨菜若絲湯 地瓜芋圓	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、芋圓	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲、冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒有機鵝白菜 味噌海芽湯 冬瓜山粉圓	麵條、調味醬汁 有機鵝白菜 榨菜絲、素若絲、味噌、海带芽、豆皮、冬瓜塊、山粉圓	綠豆西米露	綠豆、西米露	大滷羹湯	豆腐、黑木耳、香菇、火腿、大白菜、紅K	炒小豆苗 冬菜粉絲湯	小豆苗、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲
果		楊桃		葡萄		柳丁		木瓜		火龍果		芭樂		西瓜	
蛋白質	早餐		64.4		64.4		64		60		92.7		86.5		106.1
	脂肪		48		51.25		52.5		51.6		81.75		67.5		81.5
	醣類		234		227		225		241.5		378		380		394
	熱量		1625.6		1626.85		1628.5		1670.4		2618.55		2473.5		2733.9