

普台高中109年1月6至1月12日 膳食菜單暫定表

日期	1月6日		1月7日		1月8日		1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	糙米漿 五穀米、糙米、焦花生	冬瓜豆漿 豆漿、冬瓜塊	奶茶 紅茶、奶粉	翡翠豆腐羹湯 紫菜豆腐湯	翡翠、豆腐、火腿、鮮香菇/紫菜	豆漿	豆漿	高麗菜鹹粥	米、榨菜、香菇、紅蘿蔔、高麗菜	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	
	主食	芝麻包	香椿花捲	漢堡	白飯	米	水煮蛋 滷百頁豆腐	蛋/百頁豆腐	素鬆	素鬆	滿福堡	滿福堡	滿福堡	滿福堡	
	主菜	紅絲炒豆包	茶葉蛋 五香豆乾丁	茶葉蛋 豆干丁、滷包	茄汁素排	松板燒若、蕃茄醬	塔香大黑乾	大黑豆干、芹菜、九層塔	三明治-自製	吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	豆腸素滷	豆腸、豆皮、花生	蜜汁素排	素排、麥芽糖、白芝麻	
	副菜	蜜汁海帶結	蜜汁海帶結、百頁結	燕青素炒	起司片	起司片	紅豆枝	紅豆枝	麻油豆腐乳	麻油豆腐乳	起司片	起司片	起司片	起司片	
	副菜	炒冬粉	冬粉、豆芽菜、紅k、高麗菜、香菇	什錦菜	脆片堅果	葡萄乾 葵花子 南瓜子 青提子 五彩球	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干	紅k筍絲	筍絲、紅蘿蔔	蕃茄片/美生菜	蕃茄、美生菜	蕃茄、美生菜	蕃茄、美生菜	
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	千島苜蓿玉米筍	苜蓿芽、玉米筍、千島醬	芹香黃豆芽菜	黃豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	千島醬	番茄醬、沙拉醬	番茄醬、沙拉醬	
中餐	主食	紫米飯	蕃茄義大利麵	義大利麵、杏鮑菇、三色豆、火腿、白花朵、甜椒、蕃茄	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	油飯	糯米、三色豆、豆干、菜脯	燕麥飯	米、燕麥粒	
	主菜	三色蒸蛋 破布子蒸素絲	醬燒豆包	豆包、滷汁	鮮菇絲瓜炒蛋 三杯鮮菇豆G	蛋、金針菇、絲瓜、紅k、豆G、鮑魚菇	鮮菇醬燒蛋 滷油嫩豆腐	馬k、紅k、蘑菇醬、洋菇片 豆腐、蛋 嫩豆腐、金針菇、秀珍菇、藥膳	咖哩白菜獅子頭	獅子頭、大白菜、咖哩粉、紅k	五味醬豆包	豆包、番茄、甜椒	煎菜脯蛋 醬燒煎豆腐	蛋、菜脯、九層塔/豆腐、醬汁	
	副菜	韓式泡菜炒豆干	炸時蔬	南瓜、芋頭、紅k、牛蒡、四季豆	咖哩燕青	燕青、馬k、玉米粒	精圓薯餅	精圓薯餅	榨菜蒲瓜	蒲瓜、紅k、皮絲、榨菜	鮮菇高麗	高麗菜、鮮香菇、紅k	木耳鳳梨	鳳梨、黑木耳	
	副菜	紅燒茄子	炒菠菜	菠菜、薑絲	當歸高麗菜	高麗菜、當歸、薑絲	醬炒芋頭糕	芋頭糕、油腐、豆芽菜、紅k	焗烤南瓜	南瓜、馬k、紅k、乳酪絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	波浪薯條	波浪薯條、蕃茄醬	
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	紅絲地瓜葉	地瓜葉、芹菜、紅絲、薑絲	炒有機雞白菜	鷄白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、紅k、薑絲	炒青江菜	青江菜、紅k、薑絲		
	湯	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、芹菜、海帶芽	玉米濃湯	三色豆、玉米粒、洋菇片	冬瓜薏仁湯	冬瓜、金針菇、薏仁、薑絲	燕青素酥湯	燕青、排骨酥、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、豆腐	鮮筍片湯	竹筍、油皮	紅燒湯	玉米段、白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲
	果	小蕃茄	柳丁	鳳梨	鳳梨	芭樂	蘋果	蘋果	葡萄	葡萄	楊桃	楊桃	楊桃	楊桃	
	地方	梅干扣飯 沙茶燕青乾片 素炒地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜、油小口、燕青、豆乾、沙茶醬 薑絲、地瓜葉	白飯 紅燒小麥素腿 素炒白花朵 酥炸南瓜	米 小麥素腿、大白菜、黑木耳、白花朵、紅k、素火腿、薑絲、南瓜、酥炸粉	鐵路便當餐	白飯、醬汁、炒高麗菜、素排、滷蛋1/2、豆干*1	白飯	米	白飯	米	白飯	米	醬油炒飯	米、煙燻火腿、豆干、香菇絲、三色豆、高麗菜
	異國	蕃茄炒飯 南瓜濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬k、紅k、洋菇片、玉米粒、南瓜、蛋、青醬	鐵板素排麵 草毒酥皮塔	粗麵、素排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、蘑菇醬汁、草毒、酥皮、鮮奶油	海苔醬油炒麵 堅果醬地瓜葉 韓式年糕素香腸	油麵、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔 地瓜葉、堅果、醬汁、年糕、素香腸、韓式辣醬	普台擔擔醬	素若粒、皮絲、香菇絲	宮保G丁	黑木耳、杏鮑菇、G丁、青椒、甜椒	普台素燥油腐	油豆腐、素若粒、皮絲、香菇絲	炸豆腐	豆腐、附醬汁
	晚餐	麵食	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒鹽毛豆莢	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 毛豆莢、黑胡椒粒	素若骨茶湯麵 宮保油豆腐 素燻冬瓜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅k、玉米、青江菜 油豆腐、油花生、辣椒條、小黃瓜 冬瓜、素蠶絲	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、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素蠶絲、薑絲	蝦捲	蝦捲	什錦滷味	油豆腐、海帶、豆干、紫米糕	白菜麵輪	大白菜、黑木耳、紅k、麵輪	高麗菜、紅k
風味	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 紅k青花	水餃、玉米粒、洋菇片、馬k、紅k、蘿蔔糕、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、青瓜菜、紅k絲	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 炒青江菜	米、豆包、火腿、油醋醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白k 青江菜、紅k絲	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 菜脯雪裡紅	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油皮、薑絲 菜脯、玉米粒、雪裡紅	脆皮紅糟雞腸	雞腸、紅糟醬	玉筍炒秀珍菇	秀珍菇、玉米筍、黑木耳	塔香鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、九層塔、甜椒	炒小白菜	小白菜、薑絲	
加菜	糙米飯 素燥 炒油菜 酸菜素肚湯 烏梅汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、油菜、薑絲、酸菜仁、素肚、烏梅濃縮汁、白話梅	糙米飯 素燥 炒白菜 薑香南瓜湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲、薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒有機大陸妹 白k素排骨湯 仙草甘茶	素燥、麵條 有機大陸妹、薑絲、白k、素排骨酥、薑絲 濃縮仙草汁	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐	白k玉米湯	白k、紅k、高麗菜、木耳、素排骨、芹菜、玉米段、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲	大滷湯	筍絲、豆皮、木耳、大白菜、香菇、紅k	
果	芭樂	哈密瓜	棗子	棗子	香蕉	香蕉	香蕉	芭樂	芭樂	蓮霧	蓮霧	小蕃茄	小蕃茄		

蛋白質	55.7	62.4	61.2	97.3	93.3	89	86.9
脂肪	98.5	92	92	31.25	77.5	73.55	73.55
碳水化合物	242.5	203.9	239	354	351.5	362.7	362.7
熱量	1539.3	1529.6	1668.8	2536.45	2409.2	2423.5	2460.35