

普台高中109年1月20日至1月22日 膳食菜單暫定表

| 日期 | 1月20日 | | 1月21日 | | 1月22日 | | |
|----|-------|-----------------------------|---|---------------------------------------|--|--------------|-----------------------------|
| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | |
| 早餐 | 飲品 | 仙草奶茶 奶粉、仙草、紅茶 | 皮蛋/素若粥 | 米、皮蛋/素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、芹菜、香菇絲 | 阿華田 | 阿華田 | |
| | 主食 | 黑胡椒醬拌麵 細麵、洋菇片、豆芽菜、青花菜 | 咖哩包 | 咖哩包 | 黑漢堡 | 黑漢堡 | |
| | 主菜 | 水煮蛋 醬燒豆腸 蛋、白胡椒粉、豆腸、薑片 | 紅燒百頁油腐 | 油豆腐、百頁豆腐、玉米段 | 蜜汁松阪燒若 | 松阪燒若 | |
| | 副菜 | 餐包 | 奶酥餐包*2 | 梅乾筍茸 | 筍茸、豆皮、梅乾 | 起司片 | 起司片 |
| | 副菜 | 蕃茄美生菜 | 蕃茄、美生菜 | 豆漿 | 豆漿 | 鮮菇溫沙拉 | 秀珍菇、杏鮑菇、油醋醬、小豆苗、美生菜、 |
| | 青菜 | | | 木須大陸妹 | 黑木耳、大陸妹、薑絲 | 千島醬 | 蕃茄醬、沙拉醬 |
| 中餐 | 主食 | 燕麥飯 | 米、燕麥粒 | 白飯 | 米 | 紅麴飯 | 米、紅麴米 |
| | 主菜 | 塔香紫茄豆腐 | 豆腐、茄子、九層塔 | 三杯麵腸 | 麵腸、杏鮑菇、九層塔 | 滷蛋 皇帝豆滷香菇 | 蛋 甜椒、皇帝豆、香菇 |
| | 副菜 | 滷麵筋海結 | 海帶結、麵筋泡、花生 | 檸檬打拋G | 素燥、筍丁、碎干丁、蕃茄、芹菜、九層塔、檸檬 | 橢圓薯餅 | 橢圓薯餅 |
| | 副菜 | 黃瓜燴雙菇 | 大黃瓜、金針菇、紅K、柳松菇 | 香椿高麗菜 | 高麗菜、香椿醬 | 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 |
| | 青菜 | 炒芥藍菜 | 芥藍菜、薑絲 | 炒菠菜 | 菠菜、薑絲 | 炒有機青江菜 | 有機青江菜、薑絲 |
| | 湯 | 酸菜白菜湯 | 酸菜、大白菜、薑、乾香菇 | 四神湯 | 冬瓜、皮絲、洋蔥仁、火腿丁 | 關東煮湯 | 高麗菜、油豆腐、玉米段、芹菜 |
| | 果 | 鳳梨 | | 小蕃茄 | | 橘子 | |
| 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 山藥炒黑木耳 五香滷筍乾 | 米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 山藥、黑木耳、素排 金針菇、青椒、筍乾 | | |
| | 異國 | 日式醬油拌麵 豆皮壽司 油醋醬秋葵 | 油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 米、三角豆皮、秋葵、蕃茄、甜椒 | 咖哩焗烤麵 奶酪 | 螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、乳酪絲 花椰菜、咖哩粉、奶酪粉 | | |
| | 麵食 | 餐蛋麵 炸水餃 紅絲寬菜 | 蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、水餃 紅K、寬菜 | 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、芹菜、油豆腐、毛豆莢 | | |
| | 風味 | 蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽 | 米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽 | 鍋燒湯飯 波浪薯條 豆酥高麗菜 | 米、高麗菜、小白菜、火腿片、金針菇、角螺、黑木耳 高麗菜、甜椒、豆酥 | | |
| | 加菜 | 傻瓜麵 大陸妹 青木瓜素酥湯 決明子 | 炒 麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子 | 糙米飯 蔞瓜素燥 炒鵝白菜 榨菜若絲湯 地瓜西米露 | 糙米、蔞瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米露 | | |
| | 果 | 芭樂 | | 葡萄 | | | |
| | 蛋白質 | | 61.5 | | 62 | | 66.1 |
| 脂肪 | 早 | 45.5 | | 50 | | 57 | |
| 醣類 | 午 | 237 | | 210 | | 223.5 | |
| 熱量 | | 1603.5 | | 1538 | | 1671.4 | |