

普台高中109年3月2至3月8日 膳食菜單暫定表

日期	3月2日				3月3日				3月4日				3月5日				3月6日				3月8日			
星期	一				二				三				四				五				六			
早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	油腐米粉湯	油腐、白k、米粉、玉米段、芹菜	米漿	米、焦花生、五穀米	綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁													
	主食	可頌麵包	可頌麵包	高麗菜包	高麗菜包	白飯	米	芝麻包	芝麻包	銀絲卷	銀絲卷													
	主菜	巧克力醬	巧克力醬	黑胡椒炒豆腐	豆腐、玉米筍、三色豆	蕃茄炒蛋 柳松菇炒南瓜	蛋、玉米、火腿、番茄/柳松菇、南瓜	混炒麵腸	麵腸、黑木耳絲、紅k、芹菜	玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米粒、豆腐/青豆仁、玉米粒、豆G													
	副菜	蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	素鬆	素鬆	蒸芋頭糕	芋頭糕、醬料	起司片	起司片													
	副菜	炒美生菜	美生菜、薑絲	醬油炒麵	油麵、香菇、紅k、玉米粒	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果	煉乳	煉乳													
	青菜			炒油菜	油菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	醬炒豆芽菜	豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔、薑絲													
午餐	主食	白飯	米	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紫米飯	米、紫米													
	主菜	馬鈴薯燉若	馬k、豆g、東坡若、紅k	瓜子素肉蒸蛋 素炒荷蘭豆	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅K 荷蘭豆、什錦燒	麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	宮保油腐	油豆腐、玉米粒、油花生、辣椒	素燥滷蛋 綜合滷味	蛋、素燥 水晶餃、油豆腐、杏鮑菇													
	副菜	冬瓜魯海帶	冬瓜、紅k、海帶片	蜜汁乾丁	豆干、杏鮑菇、地瓜、白芝麻	脆炒洋芋	馬k、蕪菁、黑木耳、紅椒	桂筍滷素腿	福菜、桂竹筍、素腿	三杯茄子	茄子、九層塔													
	副菜	蕃茄白菜腐皮	大白菜、腐皮、紅k、蕃茄、香菇	素XO醬炒 高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、豆芽菜、薑絲	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素丸、黑輪	木耳高麗菜	高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔	薯球	薯球													
	青菜	炒青江菜	薑絲、青江菜	菠菜炒粉絲	菠菜、冬粉、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	鮮菇蒲瓜	鮮香菇、蒲瓜、薑絲													
	湯	關東煮	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅豆湯圓	紅豆、紅白湯圓	芥菜心湯	芥菜仁、香菇、薑絲													
	果	橘子		蘋果		鳳梨		洋香瓜		芭樂														
	晚餐	地方	水餃*15 椒鹽豆腸 炒小黃瓜	水餃、醬汁、豆腸、椒鹽粉、小黃瓜	沙茶百頁燴飯 紅麴麵腸 玉米筍炒甜豆	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、麵腸、紅麴甜豆、玉米筍	墨西哥醬蛋包麵 豉汁豆腐 炒青江菜	油麵、蛋、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲	擔擔素鬆飯 餛飩粉絲湯	米、特製素燥、素鬆餛飩、冬粉、小白菜、油腐、芹菜			蘑菇醬拌麵	細麵、玉米粒、紅蘿蔔、洋菇片、豆芽菜										
異國		奶油時蔬燉飯 義式濃湯	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、蕃茄、馬鈴薯、火腿、洋菇、鵝嘴豆	臘腸洋芋炒麵疙瘩 巧克力球*2 炒美生菜	麵疙瘩、馬k、臘腸、四季豆、蕃茄、巧克力球*2、炒美生菜、薑絲	韓式泡菜鍋 -附飯 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、油皮、白飯、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	香辣牛奶鍋-拉麵 水果百香塔	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、酥皮、鮮奶油、鳳梨、水蜜桃			焗烤泡菜年糕	韓式泡菜、年糕、乳酪絲											
麵食		香椿炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	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	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲					杏鮑菇炒木耳	黑木耳、杏鮑菇											
風味		鮮筍香粥 滷豆G 法式煎饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿青江菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 青江菜、茼蒿絲、薑絲	地瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素丫 金菇臘絲白菜	米、地瓜 蝦排、九層塔、甜椒、皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇			炒小白菜	小白菜、薑絲											
加菜		茄汁拌麵 炒小芥菜 蕪青海芽湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁 小芥菜、薑絲 蕪菁、海帶芽、薑絲 白木耳、洋薏仁	糙米飯 素燥 炒川七 青木瓜素若湯 地瓜西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 川七、薑絲 青木瓜、油皮、薑絲 地瓜、西谷米	酸菜鮑菇拌麵 炒有機小松菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	細麵、酸菜、杏鮑菇、皮絲、有機小松菜、薑絲、素肚、榨菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓	咖哩醬拌麵 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	油麵、三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊			什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳											
果		蓮霧		小蕃茄		葡萄		柳丁					鳳梨											
蛋白質		57.9		76.3		65.3		63.2		60.2		24.4												
脂肪		53		52.5		50		52.5		51.5		21.6												
碳水化合物		236.5		221.5		236.5		224		227		131.4												
熱量		1654.6		1630.7		1657.2		1621.3		1612.3		817.6												