

普台高中109年9月14日至9月20日 膳食菜單暫定表

日期		9月14日		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日		9月20日	
		一	二		三		四		五		日		
早餐	飲品	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽	米漿	米、花生	芙蓉雞絲粥 雞絲鮮蔬粥	米、蛋、豆包、香菇、 高麗菜、紅蘿蔔	熱可可	可可粉		
	主食	可頌麵包	可頌麵包	白飯	米	香菇鹹饅頭	香菇鹹饅頭	紅豆包	紅豆包	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	玉米火腿炒蛋 玉米火腿炒豆干	玉米粒、火腿、蛋、豆 干	豆瓣炒黑干	大黑干、豆瓣醬、素臊	滷味	豆包、油腐、玉米段、 豆輪	紅燒豆腐	豆腐、紅蘿蔔、黑木耳	水煮蛋 紅蘿蔔炒豆乾	蛋 豆乾、紅蘿蔔、黑木耳		
	副菜	白醬筆管麵	筆管麵、馬鈴薯、玉米 粒、碎乾丁、青花菜	紅豆枝	紅豆枝	炒油麵	油麵、紅K、高麗菜、香 菇、木耳	金針菇炒小黃瓜	金針菇、小黃瓜、甜椒	橢圓薯餅	橢圓薯餅		
	副菜	起司片	起司片	塔香海茸	海茸、九層塔、辣椒	木耳豆芽菜	豆芽菜、黑木耳	涼拌海帶芽	海帶芽、紅蘿蔔	巧克力醬	巧克力醬		
	青菜	炒小白菜	小白菜	榨菜蒲瓜	蒲瓜條、榨菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒大白菜	大白菜、黑木耳、薑絲		
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	糙米飯	米、糙米	五穀飯	米、五穀米	XO醬炒麵	油麵、XO醬、豆干、豆 包、素肉絲、紅蘿蔔、黑 木耳、小白菜	海南G飯	米、香蘭菜、薑黃、杏 鮑菇		
	主菜	蜜汁豆雞	素雞、油豆腐、白芝麻	塔香香酥豆包	豆包、九層塔	脆皮椒鹽炸蛋 炸豆腐	蛋 豆腐	玉米炒百頁	百頁豆腐、油腐、香菇、 玉米粒、豆薯、青豆仁	魯豆包	豆包		
	副菜	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪條、黑木 耳絲	炸時蔬	茄子、鮮香菇、杏鮑 菇、四季豆	泰式涼拌五香豆乾	豆乾、蕃茄、玉米筍、 紫高麗、美生菜	奶油火腿金針菇	金針菇、火腿、紅K、奶 油	高麗菜素滷	高麗菜、皮絲		
	副菜	醬燒若末四季	四季豆、豆豉、豆干、 紅椒	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔、 大油皮	蘿蔔燒豆輪	蘿蔔、豆輪、薑片	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	酥炸什錦菇	秀珍菇、金針菇、鮑魚 菇、鮮香菇、杏鮑菇		
	青菜	炒青江菜	青江菜、金針菇、薑絲	奶油白菜	大白菜、鮮香菇、黑木 耳、紅K	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔						
	湯	紅燒湯	紅k、白k、玉米、豆 薯、豆皮、豆輪、紅燒 滷包	綠豆白木耳湯	綠豆、白木耳、紅棗、 洋薏仁	蕃茄白菜湯	番茄、大白菜、香菇	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐、芹菜末	南瓜濃湯	南瓜、馬鈴薯、玉米 粒、紅蘿蔔		
水果	楊桃		小玉		哈密瓜		西瓜		鳳梨				
晚餐	地方	嘉義G若絲飯 炒菜豆 麻油苧蔞腰花	米、豆包、杏鮑菇、醬 汁、 菜豆、紅K、鮮香菇 麻油、老薑、腰花	麻油麵線 糖醋燴酥餃 金沙杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、 青江菜、金針菇、水 餃、馬K、甜椒、鹹蛋、 豆腐、杏鮑菇	醬油蛋炒飯 素炒豆包 碧玉筍炒磨菇	米、蛋、香菇絲、素火 腿、高麗菜、紅K、毛豆 仁 豆包、西洋芹、紅K 碧玉筍、杏鮑菇、磨 菇、甜椒	酸白菜洋若炒冬粉 玉米布丁酥 手拍小黃瓜	冬粉、香菇絲、素洋若、酸 白菜、高麗菜、紅K、紅麴 醬、玉米布丁酥 小黃瓜、醃醬、嫩薑片		香嚼鮮蔬炒飯	米、香嚼、高麗菜、青 江菜、三色豆	
	異國	西班牙海鮮燉飯 馬鈴薯烘蛋 炒青花菜	米、素小蝦、茼蒿、清 椒、甜椒、豆干、月桂 葉 蛋、馬鈴薯、乳酪絲 青花菜	泰式綠咖喱雞-飯 摩摩啞啞	米、馬鈴薯、茄子、紅 蘿蔔、杏鮑菇、四季 豆、椰奶、素雞、豆 干、九層塔 西谷米、芋頭、椰奶、 地瓜、鳳梨、水蜜桃	韓式雜菜粉絲 韓式鍋貼*3 韓式拌青江菜	冬粉、香菇、木耳、紅 蘿蔔、油菜、豆干、火 腿 鍋貼、韓式沾醬 青江菜、香油、白芝麻	馬鈴薯燉素若-飯 山藥咖哩丸子 椒鹽四季竹輪	米、豆包、素若排、馬鈴 薯、紅蘿蔔、玉米筍 山藥、丸子、甜豆莢 四季豆、竹輪		沙茶素魯	凍豆腐、豆腸、白K、豆 干、海帶	
	麵食	蕃茄洋芋湯麵 魯冬瓜什錦 糖醋百頁	麵條、蕃茄、馬k、素火 腿片、青江菜 冬瓜、海帶、鮮香菇、 醬汁 百頁豆腐、甜椒、糖醋 醬	普台擔擔湯麵 香辣小G腿*2 腐乳高麗菜	細麵、普台擔擔醬、豆 乾 香辣小G腿 高麗菜、紅K、豆腐乳	藥膳羊若米粉湯 素燥烤豆腐 乾扁四季豆	米粉、凍豆腐、素羊 若、小白菜、高麗菜、 麻油 豆腐、普台素燥 四季豆、冬菜	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、杏鮑菇、酥炸 粉、椒鹽粉 豆腐、白 菜、香菇絲、素蹄絲、薑 絲		酥炸鮮菇	杏鮑菇、G丁、地瓜、甜 不辣、鮮香菇、青椒	
	風味	客家菜脯香鬆拌麵 茶凍 綜合滷味	粗面、菜脯、素火腿、 素鬆、紅K丁、玉米粒、 高麗菜 紅茶包、果 凍粉、海帶結、豆g、蘿 蔔	沙茶素魷魚羹飯 炒空心菜 香椿素鬆嫩腐	米、香菇絲、素肉羹、 素魷魚、沙茶醬、大白 菜、素火腿、空心 菜、嫩豆腐、香椿醬、 素鬆	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 蕃茄莎莎醬秋葵	米、香椿排骨、杏鮑 菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃 瓜、紅k 秋葵、沙沙醬	鳳梨素鬆炒飯 炒地瓜葉 涼拌泰式皮蛋豆腐	米、素鬆、素蝦仁、紅 K、鳳梨、青豆仁、青椒 地瓜葉、薑絲、嫩豆腐、 皮蛋、蕃茄、無皮花生半		炒鍋白菜	鵝白菜、薑絲	
	加菜	糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針冬菜湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香 椿醬、鮮筍片、青椒 冬菜、金針、薑絲 炒大麥	傻瓜麵 炒小白菜 蕃茄玉米湯 檸檬冬瓜珍珠	麵條、醬汁 小白菜、薑絲 蕃茄、玉米段、高麗 菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊、珍珠	素燥拌麵 炒大白菜 辣湯 百香洛神	素燥、麵條 紅k、大白菜、薑絲 筍絲、紅k、木耳、香 菇、豆腐、 百香果、洛 神花	糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜枸杞湯 決明子	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹、薑絲 冬瓜、枸杞、洋薏仁、薑 絲、決明子		酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆 腐、紅K、香菇、三層若 絲	
水果	香蕉		鳳梨		芭樂		木瓜					西瓜	
蛋白質		56.3		64.2		55.8		52.4		60.6		西瓜	28.5
脂肪		49		50		42.5		40		56.75			23.75
澱粉		247.5		241.5		241.5		239.5		232.5			145
熱量		1656.2		1610.8		1571.7		1527.6		1683.15			907.75