

普台高中109年10月19日至10月25日 膳食菜單暫定表

		10月19日		10月20日		10月21日		10月22日		10月23日		10月25日	
星期		一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	糙米漿	米、糙米、焦花生	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、紅K、馬K、奶油	薏仁漿	洋薏仁	奶茶	牛奶、紅茶		
	主食	高麗菜包	高麗菜包	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	紅豆花卷	紅豆花卷	可頌麵包	可頌麵包		
	主菜	梅干素肚	素肚、梅干菜	黑胡椒素排	素排、豆干、黑胡椒醬	枸杞絲瓜	絲瓜、枸杞、薑絲	茶葉蛋 薑絲嫩腐	蛋、滷包 嫩豆腐、薑	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片		
	副菜	什錦炒麵	油麵、紅K、香菇、高麗菜、黑木耳絲、芹菜	藍莓醬	藍莓醬	蕃茄若醬	番茄、碎乾丁、杏鮑菇、素若粒、九層塔	起司片	起司片	巧克力醬	巧克力醬		
	副菜	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	三角薯餅*1	三角薯餅	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片	玉米脆片	玉米脆片		
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	沙茶金針豆苗	金針菇、小豆苗	榨菜炒豆干	榨菜、精靈菇、豆干、辣椒、薑	黑椒豆芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑胡椒		
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	梅干醬拌麵	細麵、醬汁、高麗菜、豆干、梅干	紅麴飯	米、紅麴米	油飯	糯米		
	主菜	五日蒸蛋 糖醋餘柳*2	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k 餘柳*2、豆薯、洋菇片、甜椒	馬鈴薯炒蛋 鹽麵炒菇	蛋、馬鈴薯、黑胡椒 柳松菇、秀珍菇、金針菇、甜椒	滷油腐	油豆腐、白K、紅蘿蔔、滷包	奶香洋芋糝丁	積丁、豆積、馬鈴薯、玉米粒	滷蛋 魯豆G什錦	蛋、滷包 豆G、豆皮、海帶、辣椒		
	副菜	麻婆洋芋	馬k、蕃茄、乾丁、黑木耳	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	胡椒雙色	地瓜條、馬鈴薯條、胡椒	三杯麵腸	麵腸、九層塔	關東煮-附醬	玉米筍、油泡豆腐、甜不辣、白蘿蔔、紫米糕、鮮香菇		
	副菜	醬燒鮮菇豆干	豆干、鮮香菇、金針菇、甜椒、甜麵醬	海結麵輪	海帶結、麵輪、辣椒	炒青江菜	青江菜、薑絲	酸甜白花菜	白花菜、青花菜、火腿、香菇	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒		
	青菜	炒空心菜	空心菜、薑絲	沙茶芥藍菜	芥藍菜、沙茶醬			炒有機油菜	有機油菜、薑絲				
	湯	當歸山藥湯	山藥、白蘿蔔、杏鮑菇、豆包	酸白菜湯	酸白菜、高麗菜、豆包	四神湯	冬瓜、皮絲、洋薏仁、火腿丁	玉米冬瓜湯	玉米段、冬瓜、芹菜	關東煮湯	高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、玉米段		
	果	西瓜		鳳梨		火龍果		芭樂		橘子			
晚餐	地方	大油麵 魯杏鮑菇 素燥地瓜葉	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、香Q糕、豆干、魯包 地瓜葉、素燥	梅干扣肉飯 時蔬炒油腐 紅絲高麗菜	米、素五花肉、梅乾菜 油豆腐、小黃瓜、紅椒 高麗菜、紅K	沙茶素魷魚羹飯 三杯豆腐 炒莧菜	米、香菇、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、筍絲、紅K 豆腐、九層塔、辣椒條 莧菜、薑絲	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 麥克G塊*2	拉麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁 豆乾、熟花生 麥克G塊			青醬螺絲麵	螺絲麵、玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯、杏鮑菇、火腿、青花菜、九層塔
	異國	蕃茄蘑菇嫩飯 胡麻醬秋葵 日式炸蛋	米、鮮香菇、玉米、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、蕃茄、胡麻醬、秋葵、蛋、沙拉醬、海苔絲	沙茶豆腐鍋-附麵 焗烤馬鈴薯	麵、高麗菜、南瓜、茼蒿小卷、黑木耳、金針菇、豆腐 馬鈴薯、乳酪絲	鮮蔬湯餃 紅絲油菜 牛蒡炒豆包	水餃、蕃茄、豆干、香菇、小白菜、豆芽 油菜、紅K、薑絲 牛蒡、豆包、黑木耳	咖哩蛋包飯 椒鹽毛豆莢 青椒炒千絲	蛋皮、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、蛋 青椒、豆干絲			酥炸油腐	油豆腐、紫米糕
	麵食	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 三角薯餅*2	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青丸、高麗菜、豆芽菜 豆包、小黃瓜、紅椒 三角薯餅*2	高麗菜炒蒸煮麵 芋香白菜 炒青江菜	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪 芋頭、大白菜、黑木耳、紅K 青江菜、薑絲	紅油抄手刀削麵 紅燒秀珍菇 三杯豆腐	麵條、素燥、素雲吞、小白菜、豆芽菜、秀珍菇、黑木耳、紅K、豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條	蠔油菇丁拌麵 椒鹽紫茄 xo醬炒柳松菇	油麵、素蠔油、豆乾、香菇、小白菜、豆芽菜、三色豆、茄子、豆腐、酥炸粉、椒鹽粉、柳松菇、西芹			焗烤金瓜西蘭花	南瓜、青花菜、白花菜、三色豆、碎乾丁、乳酪絲
	風味	白飯 獅子頭粉絲煲 炒四季豆干片 美白菇炒蓮藕	米 獅子頭、大白菜、角螺、冬粉、香菇、四季豆、豆干、紅K、紅椒、美白菇、蓮藕	地瓜飯 花枝排 沙茶素雞 咖哩時蔬	米、地瓜 花枝排 大黃瓜、素雞、紅K 白花菜、紅椒	沙茶洋若炒飯 蘿蔔糕炒蛋 西芹百頁	米、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶 蘿蔔糕、蛋 百頁豆腐、西洋芹	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 紅絲空心菜	米、薏仁、糙米 醬汁、蝦捲、醃蘿蔔 杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 空心菜、紅K、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖地瓜薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜 菜、蕃茄豆腐湯 黑糖、地瓜、薑片	糙米飯 素燥 炒小芥菜 豆腐海芽湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 小芥菜、薑絲 豆薯、海帶芽、薑絲 炒大麥	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 青木瓜素酥湯 紅豆薏仁湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、奶油白菜、薑絲 素排骨酥、青木瓜 紅豆、薏仁	傻瓜麵 炒有機奶白菜 枸杞南瓜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 奶油白菜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊			羅宋湯	番茄、高麗菜、黃豆芽
	果	哈密瓜		香蕉		蘋果		葡萄				哈密瓜	
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早 午	59		57		56.4		56		56.5		34	
		45		40		50		51.5		46.5		31.5	
		262.5		225		211		216		226		136	
		1691		1488		1519.6		1551.5		1548.5		963.5	