

普台高中111年5月23日至5月29日 膳食菜單暫定表

日期	5月23日		5月24日		5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		5月29日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、奶粉	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、黃豆芽	奶茶三兄弟	紅茶、奶粉、粉粿、珍珠、紅豆	豆漿	豆漿	白粥	米	紅茶	紅茶包	阿華田	阿華田
	主食	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包	餐包	餐包(奶酥)*2	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司	小漢堡	小漢堡
	主菜	水煮蛋 紅燒豆包	蛋/豆包	菜脯豆干	菜脯、豆干、豆薯	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	蜜汁鮑菇橫絲	豆包、杏鮑菇、麥芽糖、白芝麻	豆鼓薑絲豆腸	豆鼓、薑絲、豆腸	玉米起司炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、毛豆仁	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜	草莓醬	草莓醬	毛豆炒香菇	毛豆、香菇	紅薯蕃薯麵	蕃薯麵、豆干、青花菜、三色豆	玉米炒小黃瓜	小黃瓜、玉米粒、紅蘿蔔	起司片	起司片	巧克力醬	巧克力醬	起司片	起司片
	副菜	起司片	起司片	塔香海帶根/ 炒油菜	海帶根、紅蘿蔔、九層塔/油菜	炒青花菜	青花菜	三角薯餅	三角薯餅	腰果紫菜酥/ 炒小芥菜	腰果紫菜酥小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、玉米粒、豆干、白花菜
中式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、奶粉	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、黃豆芽	小米粥	米、小米	豆漿	豆漿	白粥	米	牛蒡蘿蔔湯	牛蒡、白K、紅K	阿華田	阿華田
	主食	白飯	米	紅豆包	紅豆包	芋窩饅頭	芋窩饅頭	芝麻包	芝麻包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白飯	米	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭
	主菜	水煮蛋 紅燒豆包	蛋/豆包	菜脯豆干	菜脯、豆干、豆薯	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	紅燒豆乾	豆乾、辣椒、甜椒	豆鼓薑絲豆腸	豆鼓、薑絲、豆腸	玉米起司炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、毛豆仁	芋頭燉豆腐	洋芋、芋頭、豆腐
	副菜	鮮菇菜豆	菜豆、紅蘿蔔、鮮香菇	毛豆炒香菇	毛豆、香菇	香脆酥	香脆酥	三鮮燴大黃瓜	大黃瓜、素海參、素蝦、素樹蛙	起司片	起司片	素九黃瓜	大黃瓜、素九、黑木耳	金針蒲瓜	蒲瓜、金針菇、紅椒
	副菜	豆皮滷高麗菜	高麗菜、豆皮、木耳	塔香海帶根	海帶根、紅蘿蔔、九層塔	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋泡、黑木耳	金瓜米粉	米粉、高麗菜、南瓜、豆芽菜	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	燴山東大白菜	山東大白菜、紅K、火腿、黑木耳、豆皮	烤薯球	薯球
青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜	炒青江菜	薑絲、青江菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	炒小白菜	小白菜	
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	地瓜飯	米、地瓜	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	什錦炒麵	油麵、豆乾、紅蘿蔔、素若絲、青江菜
	主菜	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿片、香菇、紅蘿蔔、芹菜	奶香炸蛋 燻烤鮮菇	蛋、奶粉、奶油 鮮香菇、鮑魚菇、乳酪絲	烏龍豆腐	油豆腐、烏龍茶、九層塔	五目蒸蛋 塔香猴頭菇	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅K 猴頭菇、杏鮑菇、九層塔	壽喜燒凍豆腐	凍豆腐、黑木耳、玉米筍、大白菜、角螺	榨菜黑干	黑豆干、九層塔、榨菜	泡菜燒豆包	豆包、韓式泡菜
	副菜	炸時蔬	牛蒡、地瓜、山藥、馬鈴薯	豉汁花乾	蘭花乾、馬鈴薯、豆乾、甜椒	酸甜白花朵	白花朵、紅蘿蔔、黑木耳	宮保油豆腐蒟蒻	辣椒絲、油豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒	酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、南瓜、四季豆、牛蒡、酥炸粉、椒鹽粉	金針絲瓜	絲瓜、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、油皮
	副菜	雲醬茄子	茄子、東莢醬、辣椒、九層塔	韓式寬粉	寬粉、韓式炸醬、紅蘿蔔、豆芽菜、高麗菜	黑椒金針什錦	什錦燒、金針菇、黑胡椒	咖哩炒洋芋	南瓜、洋芋、玉米粒	酸菜麵腸	麵腸、酸菜、香菇絲、紅K、黑木耳	焗烤馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、地瓜、番茄、乳酪絲		
	青菜	炒油菜	油菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、紅K	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲
湯	蘿蔔素九湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、小珍九、芹菜	綜合湯	白K、紅K、紫米糕、玉米段、油豆腐	麻油皮絲湯	皮絲、大白菜、紅蘿蔔、當歸	四神湯	洋蔥仁、冬瓜、四神湯包、素莊、蓮子	大瀨湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	仙草芋圓甜湯	仙草、芋圓、地瓜	蕃茄豆腐湯	豆腐、蕃茄、小白菜	
果	鳳梨		小蕃茄		蘋果		西瓜		楊桃		木瓜		哈密瓜		
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 醬燒油豆腐 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	新疆羊肉抓飯 新疆大盤雞	米、素羊肉、孜然、紅蘿蔔、杏仁片、葡萄乾 素雞、馬鈴薯、蕃茄、豆干、甜椒、青椒	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、甜不辣、油腐、芹菜	白飯 辣炒菜脯豆干 青椒豆腐 紅豆金棗	米、菜脯、豆干、玉米粒、青椒、豆薯、紅K、紅豆金棗*2	味噌湯泡飯 炸菜捲 茼蒿白菜	米、豆腐、柳松菇、高麗菜、海苔絲 大白菜、茼蒿絲、薑絲	素洋若炒飯 沙茶辣醬臭豆腐 台式泡菜	米、香菇絲、素羊肉、芥藍菜、豆芽菜、紅K 臭豆腐*2、台式泡菜
	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 豆皮、米、醋 秋葵、油醋醬	起司咖哩螺旋麵 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	泰式綠咖哩雞-飯 摩摩喳喳	米、馬鈴薯、茄子、紅蘿蔔、杏鮑菇、四季豆、椰奶、素雞、豆干、九層塔 西瓜米、芋頭、椰奶、地瓜、鳳梨、水蜜桃			咖哩時蔬燴麵 焗烤絲瓜 地瓜蛋沙拉	油麵、玉米粒、小黃瓜、青花菜、紅K、素火腿、洋菇片、咖哩、絲瓜、乳酪絲 地瓜、蛋、火腿、沙拉醬	白飯 辣醬年糕什錦燒 涼拌海帶絲 塔香南瓜	米、什錦燒、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、豆干絲、南瓜、九層塔	烤披薩 白醬義大利麵	披薩、義大利麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳、青豆仁、青花菜
	麵食	餐蛋麵 炸鍋貼 紅絲莧菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、鍋貼 紅K、莧菜	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	藥膳羊若米粉湯 素燻烤豆腐 乾燻四季豆	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	香辣牛奶鍋-拉麵 黑糖奶酪	拉麵、玉米段、百頁、熟肉(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、奶酪	若骨茶湯泡飯 素沙嗲烤串	米、香菇素排骨、玉米段、白K、青江菜、鹹酥G、鳳梨、紅椒、沙茶醬、椰漿	紅燒湯餃 四季炒三絲 花生瀨豆乾	水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包 四季豆、黑木耳、若絲、金針菇、豆干、花生	鮑菇炸醬刀削麵 素饅莧菜 五香黑豆干	刀削麵、素肉粒、豆乾、紅K、毛豆仁、杏鮑菇 莧菜、素姆絲、薑絲 黑豆干、魯包
	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	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 香辣小G腿*2	拉麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁 豆乾、熟花生 香辣小G腿	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇莧菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 莧菜、柳松菇	芝麻醬拌麵 滷什錦麵 甜椒炒豆包	油麵、芝麻醬、豆包、小黃瓜、紅K 什錦燒、青花菜 豆包、青椒、甜椒	日式炸D排飯 三杯麵腸 西芹炒美白菇	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔 麵腸、小黃瓜、九層塔、西洋芹、美白菇、紅K	白飯 素瓜仔若 玉米布丁酥 素炒空心菜	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、玉米、酸辣醬、醬汁、玉米布丁酥*2 個、空心菜、薑絲
	加菜	傻瓜麵 大陸妹 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	糙米飯 蔴瓜素燥 炒鍋白菜 榨菜若絲湯 地瓜西米露	糙米、蔴瓜、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	傻瓜麵 炒小白菜 茄玉米湯 檸檬冬瓜珍珠	麵條、醬汁 小白菜、薑絲 蕃茄、玉米、高麗菜 檸檬、冬瓜磚、珍珠	炒冬粉 炒小芥菜 青木瓜素九湯 椰漿西米露	冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、豆芽菜 小芥菜、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜、西米露、椰漿、奶粉	香椿拌麵 炒茄子 蒲瓜麵線湯 仙草干茶	麵條、醬汁 皮絲、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 決明子	糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜素九湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹、薑絲 冬瓜、素九、薑絲 炒大麥	麻油麵線 豆豉苦瓜 酸菜鮮菇湯 檸檬愛玉	麵線、麻油 苦瓜、豆豉、薑絲 酸菜、金針菇、薑絲 愛玉、檸檬汁
果	芭樂		葡萄		火龍果		芭樂		小玉		洋香瓜		香蕉		
蛋白質		68.5		62		62		61		74		55.3		58.5	
早 午	脂肪		54		52.5		52.5		50		63		45.8		42.5
	醣類		261		260		237.5		258.5		252		208.7		237.5
	熱量		1804		1760.5		1670.5		1728		1871		1468.2		1566.5