

普台高中 112年8月21至8月27日膳食菜單暫定表

日期		8月21日		8月22日		8月23日		8月24日		8月25日		8月27日	
星期		一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	芹香鮮筍粥	鮮筍、香菇、榨菜、 芹菜、米	貢丸湯	白K、紅蘿蔔、貢丸、 芹菜	布丁奶茶	布丁粉、紅茶、奶粉						
	主食	紅豆包	紅豆包	什錦炒麵	油麵、玉米粒、高麗 菜、香菇、紅蘿蔔	黑糖饅頭	黑糖饅頭						
	主菜	杏鮑菇滷豆G	豆G、杏鮑菇	韓式辣豆干	豆干、韓式辣椒	烏龍茶葉蛋 烏龍燒百頁	蛋、滷包、烏龍茶 百頁豆腐、油豆腐、 薑、辣椒						
	副菜	幼筍	幼筍	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕、醬汁	滷什錦燒	什錦燒						
	副菜	香脆酥	香脆酥			起司片	起司片						
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒銀芽	豆芽菜、木耳、紅蘿 蔔						
午餐	主食	白飯	米	糙米飯	米、糙米	洋菇奶油義大利麵	義大利麵、洋菇片、 素肉粒、義大利香 料、三色豆、青花菜	白飯	米	五穀飯	米、五穀米		
	主菜	芋頭燒蛋 芋頭燒豆腐	蛋、芋頭、豆腐	菜脯炒蛋 橄欖菜豆包	蛋、菜脯、豆腐 豆包、柳松菇、橄欖 菜	茄汁豆包	豆包、大番茄	滷什錦	大黑豆干、海帶結、 油豆腐、香菇	香煎豆腐	豆腐、醬汁		
	副菜	塔香海茸	海茸、九層塔、乾辣 椒	三杯洋芋豆腸	馬k、九層塔、豆腸、 紅K	焗烤南瓜	馬k、南瓜、番茄、乳 若絲	腐乳香酥G	杏鮑菇、馬K、G丁、 豆腐乳、酥炸粉	五味香菇素蚵	草菇、素蚵仔、甜椒		
	副菜	白菜魯	大白菜、紅K、豆皮、 豆包、香菇絲、黑木 耳	大黃瓜燴三鮮	大黃瓜、素丸、素 蝦、素海參、紅K	炒芥藍菜	芥藍菜	豆豉苦瓜	苦瓜、豆豉、紅K	鮮菇皇帝豆	皇帝豆、香菇、杏鮑 菇		
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒A菜	A菜			炒小白菜	小白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔		
	湯	腰果牛蒡湯	牛蒡、白K、腰果、碧 玉筍、乾香菇	蔬菜湯	蕃茄、高麗菜、金針 菇、薑絲	玉米濃湯	玉米粒、火腿、馬K、 紅K	四神湯	素肚、糯薏仁、蓮 子、山藥	酸辣湯	紅蘿蔔、黑木耳、豆 腐、鮮筍絲、素火腿		
	果	蘋果		西瓜		楊桃		楊桃		芭樂			
晚餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米							麻油拌飯	米、三色豆、豆干
	主菜	筍乾排骨	梅乾菜、筍乾、油 腐、素排骨	宮保皮蛋油腐 宮保麵腸	油豆腐、皮蛋、油花 生、甜椒 麵腸、小黃瓜、油花 生、辣椒剪條							鹽酥G	鹽酥G、金針菇、椒鹽 粉
	副菜	韓式泡菜粉絲	冬粉、韓式泡菜、蕃 茄、黃豆芽、九層塔	鹽酥炸物	茄子、秀珍菇、素熟 狗、青花菜、玉米 段、酥炸粉							精靈菇炒黑木耳	精靈菇、黑木耳、甜 椒
	副菜	西芹腰花	西洋芹、素腰花、甜 椒	醬拌黃豆芽	黃豆芽、紅k絲、醬汁							炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	青菜	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒皇宮菜	皇宮菜、薑絲							鮮菇白k湯	鮮香菇、白k、芹菜
	湯	紅燒湯	玉米段、蒲瓜、紅K、 豆輪	海帶芽湯	海帶芽、素丸、薑絲								
	果	梨子		香蕉								鳳梨	
蛋白質	早 午	98		84.5		97		32		24.6		32	
脂肪		80		80		81.5		25		22.5		25	
醣類		407.5		410		378.5		142.5		143		145	
熱量		2742		2698		2635.5		923		872.9		933	