

普台高中 105年 8月29日至9月4日 膳食菜單暫定表

星期	8月29日		8月30日		8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		
早餐	飲品		菜豆鹹粥	菜豆、三色豆、米	花生薏仁湯	花生薏仁湯	綠豆沙牛奶	綠豆、奶粉	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、黑芝麻	豆漿	豆漿	什錦蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、火腿、紅K、香菇、豆芽菜、芹菜	
	主食		煎餃	煎餃	焗烤時蔬披薩	厚片土司、洋菇片、甜椒、玉米粒、鳳梨、臘腸、乳酪絲	厚片土司	厚片土司	芋香饅頭	芋香饅頭	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲			
	主菜		滷百頁	百頁豆腐		火腿片	火腿片	梅干素肚	素肚、梅干菜	時蔬炒黑乾	小黃瓜、黑豆乾	刈包	刈包		
	副菜		辣蘿蔔	白k、紅k	乾燒味噌豆腐	豆腐、味噌、小黃瓜	藍莓醬	藍莓醬	魯海帶根	薑絲、海帶根	起司片	起司片	魯豆包	豆包	
	副菜		腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	百香優格沙拉	小豆苗、苜蓿芽、紫高麗菜、優酪乳、百香果	烤地瓜	地瓜	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、枸杞、南瓜子、腰果、杏仁片	酸菜絲/花生糖粉	酸菜絲/花生糖粉	
	青菜		香菇豆芽菜	豆芽菜、香菇	清粥-小菜	米、油花生、脆瓜	海芽拌黃瓜	小黃瓜、海帶芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔	炒油菜	油菜、薑絲	
中餐	主食	黑胡椒燴麵	油麵、洋菇片、三色豆、綠花椰、甜椒、黑胡椒醬	糙米飯	米、糙米	普台素燥拌麵	麵條、普台素燥、豆干、小白菜	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	鳳梨蕃茄炒飯	米、香菇絲、素火腿、高麗菜、鳳梨、番茄、小黃瓜、玉米、青江菜	紅麴飯	米、紅谷米
	主菜	南瓜蒸蛋 紅燒豆包	蛋、南瓜、玉米豆包、香菇	洋芋咖哩豆腐	豆腐、馬K、紅k、青豆仁、咖哩粉	三杯箭筈豆干	箭筈、豆干、九層塔	菜豆炒蛋 四季豆牛若	蛋、菜豆、紅k 四季豆、素牛若、甜椒	素火腿玉米炒蛋 素火腿玉米干丁	素火腿、玉米粒、蛋、豆腐、紅K、毛豆仁豆干	梅干油腐	油豆腐、梅干菜	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅k、黑木耳
	副菜	山藥炒秋葵	山藥、秋葵、洋菇	豆豉苦瓜	苦瓜、豆豉	豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥、薑絲	五更腸旺	米、臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅K、金針菇、芹菜	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	梅粉雙色	地瓜條、馬鈴薯條、梅子粉	三杯鮑菇豆干	大黑豆干、杏鮑菇、九層塔
	副菜	火腿高麗菜	高麗菜、火腿	柳松菇炒大白菜	柳松菇、大白菜、薑絲	蘆筍四色	玉米粒、蘆筍、香菇、杏鮑菇、紅K	海結麵輪	海帶結、麵輪	鮮菇豆薯條	鮮香菇、豆薯	香菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇	奶油白花朵	白花菜、黑胡椒粒、火腿
	青菜		炒油菜	油菜、薑絲	草菇青花菜	青花菜、草菇	沙茶芥藍菜	芥藍菜、沙茶醬	腐乳高麗菜	豆腐乳、高麗菜、薑絲			炒空心菜	空心菜、薑絲	
	湯	羅宋湯	蕃茄、玉米筍、高麗菜	綠豆白木耳	白木耳、綠豆	麻油g湯	g丁、豆包、高麗菜、麻油	鮮菇黃瓜湯	大黃瓜、鮮香菇	南瓜濃湯	南瓜、火腿、青豆仁	青菜油腐湯	小白菜、油小口、薑絲	玉米冬瓜湯	玉米段、冬瓜、芹菜
	果	小蕃茄		西瓜		芒果		西瓜		西瓜		小蕃茄		芭樂	
晚餐	地方	白飯	米	沙茶洋若炒飯	米、香菇絲、素羊肉、芥藍菜、紅K、薑絲	白飯	米	大滷麵 魯杏鮑菇 紅絲高麗菜	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、高麗菜、紅K絲	梅干扣肉飯 時蔬炒豆包 素燥地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜豆包、小黃瓜、紅椒素燥、地瓜葉	沙茶素魷魚羹 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、薑絲、辣椒條 莧菜、薑絲	普台素燥米粉湯 豆皮壽司*3	米粉、香菇、紅k、素火腿、高麗菜、芹菜、油皮、素燥、豆皮、米、米霖、醋
	異國	香椿炒豆干	豆乾、香椿醬、毛豆	三杯烤魷	烤魷、九層塔、薑絲、辣椒條	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆G	蛋、毛豆、紅K、黑胡椒 豆G、毛豆、紅K	親子丼 精圓薯餅	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、精圓薯餅	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	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 麥克G塊	拉麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁 豆乾、熟花生 麥克G塊	咖哩蛋包飯 椒鹽毛豆莢 榨菜炒豆干	蛋皮、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、蛋 豆干、榨菜絲
	麵食	精靈菇炒黑木耳	精靈菇、黑木耳、甜椒	涼拌黃豆芽	黃豆芽、小黃瓜、紅k	螞蟥上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜	高麗菜炒素煮麵 炸蘿蔔糕 炒青江菜	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、青江菜、薑絲	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 三角薯餅	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青九、高麗菜、豆芽菜 豆包、小黃瓜、紅椒三角薯餅*2	素雲吞湯麵 三杯豆腐 青椒雙絲	麵條、素燥、素雲吞、小白菜、豆芽菜、豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 青椒、金針菇	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
	風味	鹽酥G 炒地瓜葉	鹽酥G、金針菇椒鹽粉 地瓜葉、薑絲	炒皇宮菜	皇宮菜、薑絲	塔香茄子	茄子、九層塔	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 無膏、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	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	蜜汁排骨-飯、 素排骨、滷花干、炸時蔬	米、松阪燒若、白芝麻、麥芽糖、蘭花干、四季豆、芹菜	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 紅絲龍鬚菜	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 龍鬚菜、紅K、薑絲
	加菜	鮮菇白k湯	鮮香菇、白k、芹菜	玉米豆皮湯	玉米段、豆薯、油皮、薑絲	炒油菜 當歸皮絲湯	油菜、薑絲 當歸藥包、皮絲、冬瓜、薑	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 地瓜葉、 蕃茄豆腐湯 黑糖、地瓜、薑片	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 豆薯海芽湯 烏龍茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 豆薯、海帶芽、薑絲 烏龍茶	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素酥湯 綠豆湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小芥菜、薑絲 素排骨酥、青木瓜 綠豆	傻瓜麵 炒絲瓜 枸杞南瓜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 絲瓜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊
果	鳳梨		芭樂		哈密瓜		木瓜		鳳梨		蘋果		葡萄		
蛋白質		56		78		80		57		59		56		56	
脂肪		47		64		62		46		48		47		47	
醣類	早 午	210		280		285		208		210		210		210	
熱量		1487		2008		2018		1474		1508		1487		1487	