普台高中 105年 9月5至9月11日 膳食菜單暫定表

日期		9月5日		9月6日		9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	**紅茶**	紅茶包	**皮蛋/豆皮瘦若粥**	米、玉米粒、高麗菜、紅K絲、香菇絲、皮蛋(豆皮)	**芝麻糊**	白芝麻、黑芝麻、米	**豆漿**	豆漿	**奶茶**	紅茶、奶粉	**紫米五穀漿**	米、五穀米、紫米	**地瓜粥**	米、地瓜
	主食	**厚片土司**	厚片土司	**小素包**	小素包	**黑糖饅頭**	黑糖饅頭	**芝麻包**	芝麻包	**西式燒餅**	西式燒餅	**山東饅頭**	山東饅頭	**小紅豆包**	小紅豆包
	主菜	**茶葉蛋** **香菇魯豆輪**	蛋、魯包 豆輪、鈕菇、魯包	**冬瓜油腐**	冬瓜、油豆腐、香菇	**炸醬筍丁豆干**	素炸醬、筍丁、豆干、紅k	**蘑菇醬油腐**	油豆腐、三色豆、洋菇片	**火腿片**	火腿片	**菜脯炒蛋** **菜脯蘿蔔糕**	蛋、紅K、毛豆仁、玉米筍、/蘿蔔糕	**筍干滷豆輪**	筍干、豆輪、薑絲
	副菜	**奶酥醬**	奶酥醬	**香脆酥**	香脆酥	**醬油拌麵**	油麵、醬汁	**南瓜米粉**	米粉、南瓜、豆芽菜、香菇、高麗菜	**巧克力醬**	巧克力醬	**酸菜豆干絲**	豆干、酸菜絲、薑絲	**醋拌海帶芽**	海帶芽、小黃瓜絲、醬汁
	副菜	**洋芋沙拉**	馬鈴薯、玉米、沙拉醬	**幼筍**	幼筍	**什錦菜**	什錦菜	**涼拌海帶絲**	海帶絲、紅k	**布丁**	布丁	**綜合堅果**	葡萄乾、青提子、枸杞、杏仁片、南瓜子、腰果	**素鬆**	素鬆
	青菜	**炒青花菜**	青花菜、薑絲	**炒大陸妹**	薑絲、大陸妹	**芹香豆芽**	芹菜、豆芽菜	**炒鵝白菜**	鵝白菜、薑絲	**千島高麗菜絲**	高麗菜絲、小豆苗、蕃茄醬、沙拉	**炒雙絲銀芽**	豆芽菜、紅k、薑絲	**炒高麗菜**	高麗菜
晚餐	主食	**紫米飯**	米、紫米	**炸醬炒板條**	板條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、芹菜、紅k、素炸醬	**燕麥飯**	米、燕麥粒	**紅麴飯**	米、紅麴米	**白飯**	米	**蕃茄燴麵**	麵條、蕃茄、素肉粒、義大利香料、三色豆	**白飯**	米
	主菜	**黑胡椒炒豆乾**	豆乾、黃豆芽、玉米筍、紅椒、黑胡椒	**三色蒸蛋** **香椿百頁**	蛋液、皮蛋、鹹蛋、玉米粒 百頁豆腐、高麗菜	**馬鈴薯悶蛋** **馬鈴薯炒豆腸**	馬鈴薯、豆薯、蛋、紅K、玉米粒、毛豆仁/豆腸	**蕃茄豆腐**	蕃茄、青豆仁、豆腐	**宮保豆包**	豆包、辣椒條、小黃瓜、油花生	**炸豆腐**	豆腐、椒鹽粉	**木耳炒蛋** **木須炒素排**	蛋、黑木耳、紅k、筍絲、香菇絲 素排
	副菜	**炸地瓜條**	地瓜條、椒鹽粉	**糖醋大黑乾**	大黑豆乾、糖醋醬、蕃茄、青椒	**紅燒白玉**	白K、烤麩、黑木耳、筍片、紅k	**洋菇火腿高麗菜**	高麗菜、洋菇片、火腿	**紅燒白菜**	大白菜、香菇絲、豆皮、紅K	**焗烤鮑菇高麗菜**	高麗菜、杏鮑菇、紅K、乳酪絲	**素燥紫茄**	茄子、素燥
	副菜	**筍乾滷冬瓜**	筍乾、皮絲、冬瓜	**匯炒大黃瓜**	大黃瓜、素熱狗、素海蔘	**塔香海龍**	海龍、紅辣椒、九層塔	**宮保四色**	玉米、紅k、豆薯、小黃瓜、油花生	**蠟蟻上樹**	冬粉、香菇絲、高麗菜、紅k	**雙色花椰**	青花菜、白花菜	**海苔烤洋芋**	馬鈴薯、海苔粉
	青菜	**鮮菇青江菜**	鮮香菇、青江菜、薑絲	**關東煮湯**	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜	**炒油菜**	油菜、薑絲	**素炒芥藍菜**	薑絲、芥藍菜	**炒小芥菜**	小芥菜、薑絲			**炒空心菜**	空心菜、薑絲
	湯	**羅宋湯**	黃豆芽、蕃茄、高麗菜			**味噌豆腐湯**	味噌、豆腐、海帶芽	**鳳梨苦瓜湯**	鳳梨、苦瓜、皮絲	**鮮菇玉米湯**	薑絲、玉米、鮮香菇	**玉米濃湯**	玉米粒、紅K、馬K、奶水	**蘿蔔油腐湯**	白K、油豆腐、薑絲
	果	**哈密瓜**		**葡萄**		**蘋果**		**西瓜**		**楊桃**		**芭樂**		**鳳梨**	
	地方	**素食水餃*15** **糖醋百頁豆腐** **沙茶空心菜**	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜椒 空心菜、沙茶醬、薑絲	**梅汁油醋拌麵** **筊白筍素炒** **魯四角油腐**	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、筊白筍、鮮香菇、甜椒、四角油腐	**燕麥飯** **糖醋g丁** **青椒炒蛋** **烤地瓜圓片**	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、紅魷、青椒、蛋、地瓜、椒鹽粉	**煉奶銀絲卷** **海帶片魯貢丸** **普台素燥乾麵**	銀絲卷-切、煉奶 麵條、海帶片、貢丸、普台素燥、小白菜、豆芽菜	**芙蓉香菇素海鮮粥** **紅豆金棗** **冬瓜魯皮絲**	米 、香菇絲、玉米粒、紅k、素海蓥、竹輪、素蝦粒、蛋 、紅豆金棗 冬瓜、皮絲	**素洋芋炒飯** **酥皮蕃茄濃湯**	米、香菇絲、素羊肉、紅k、芥藍菜、青豆仁、薑絲 蕃茄、玉米、酥皮	**白飯** **雲南豆腐蓉** **玉米布丁酥*2** **醬醃蘿蔔**	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米布丁酥*2 白K、紅K
	異國	**日式炸豆包飯** **芝麻醬高麗菜** **筍干滷三層若**	米、豆包、麵包粉、醬汁、高麗菜、芝麻醬、筍干、三層若、豆干、梅乾菜	**咖哩蘑菇燉飯** **玉米濃湯** **紅茶凍**	米、鮮香菇、玉米粒、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、咖哩粉 玉米粒、紅K、馬K 紅茶包、果凍粉	**天婦羅定食-芝麻醬烏龍冷麵** **豆皮壽司**	天婦羅、烏龍麵、小黃瓜、紅K、玉米粒、芝麻醬、牛蒡、四季豆、南瓜、天婦羅、酥炸粉 豆皮壽司*2	**親子丼** **三角薯餅**	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、青江菜 三角薯餅*2	**韓式泡菜炒飯** **醬燒煎豆腐** **西芹炒熱狗**	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、素火腿、高麗菜、豆腐、素熱狗、西洋芹、紅K	**散壽司飯** **克林姆煎餅** **醬淋秋葵**	米、海苔、豆包、玉米粒、小黃瓜、素鬆 蛋、麵粉、牛奶、秋葵	**檸香煙燻義大利麵** **白醬洋芋濃湯** **楓糖烤酥條**	義大利麵、洋菇片、素肉粒、三色豆、煙燻若、檸檬汁、九層塔 玉米粒、馬K、紅k、洋菇片、楓糖、土司、奶油
	麵食	**紅麴涼麵** **塔香杏鮑菇** **客家小炒**	紅麴醬、油麵、小黃瓜、紅k、豆皮 杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲 芹菜、豆乾、麵腸、榨菜絲、火腿	**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、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	**素餛飩湯麵** **糖醋豆腸** **素香白菜**	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素餛飩 豆腸、甜椒、糖醋醬 小白菜、紅k、素火腿	**和風咖哩湯麵** **芝麻球** **花椰飄香**	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜 芝麻球*2 花椰菜、紅k	**素炒烏龍麵** **五香鮮菇豆乾** **時蔬香Q糕**	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮 、黑豆乾、杏鮑菇、香Q糕、小黃瓜、紅k	**府城素擔仔湯麵** **綜合魯味**	油麵、素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、鮮香菇、海帶片、黑輪條、百頁豆腐	**酸辣湯麵** **酥炸杏鮑菇** **炒過貓**	細麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉 過貓、薑絲
	風味	**五穀飯** **麻婆豆腐** **塔香素肚** **沙茶空心菜**	米、五穀米、豆腐、素若粒、紅K、芹菜、素肚、九層塔、薑絲、辣椒 空心菜、沙茶醬	**素蝦排定食** **芝麻醬秋葵** **魯凍豆腐**	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅k	**白飯** **墨西哥醬豆包** **綜合素魯** **香菇炒高麗菜**	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬 黑輪片、油豆腐、香菇、魯包 香菇絲、高麗菜、紅k	**地瓜飯** **煙燻G翅** **五味醬拌鮑魚菇** **炒大黃瓜**	米、地瓜、G翅、醃蘿蔔、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁 大黃瓜、薑絲、紅k、黑木耳	**酸辣湯餃** **西芹黑豆干** **花枝炒甜豆莢**	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐 西洋芹、甜椒、黑豆干 甜豆莢、花枝圈	**沙茶什錦菇燴麵** **腐乳空心菜** **酥炸百頁**	粗麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇 空心菜、豆腐乳 百頁豆腐、酥炸粉	**素鬆拌飯** **椒鹽炸素腿** **腰果西芹鮑菇** **高麗回鍋若**	米、海苔素鬆 素棒棒腿、椒鹽粉 西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若
	加菜	**糙米飯 素燥** **炒油菜** **腐皮粉絲湯** **仙草冰茶**	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲 油皮、冬粉、酸菜、薑絲 仙草	**香椿拌麵** **炒地瓜葉** **大黃瓜素酥湯** **綠豆薏仁湯**	麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 綠豆、薏仁	**糙米飯 咖哩醬** **炒四季豆** **金針素丸湯** **紅茶**	糙米、三色豆、咖哩粉 四季豆、薑絲 金針、冬菜、清丸 紅茶	**傻瓜麵** **炒大陸妹** **紫菜豆皮湯** **紅豆湯**	麵條、調味醬汁 大陸妹、薑絲 薑絲、紫菜、豆皮 紅豆	**醬油拌麵** **炒莧菜** **芹香豆腐湯** **梅子綠茶**	麵條、醬汁 莧菜、薑絲 玉米、鮮香菇、薑絲、綠茶包、話梅	**糙米飯 素燥** **炒芥藍菜** **蕃茄蔬菜湯** **百香椰果QQ**	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 芥藍菜、薑絲 薑絲、番茄、高麗菜 百香果粒、椰果、珍珠	**糙米飯 素燥** **炒地瓜葉** **榨菜素絲湯** **麥茶**	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 炒大麥
	果	**芭樂**		**梨子**		**香蕉**		**鳳梨**		**木瓜**		**西瓜**		芭樂	
蛋白質	早午	50.2		55.4		49.5		54.8		61		59.5		56	
脂肪		36		46		47.5		46		52		51.5		45	
醣類		227.5		202.5		220		204		235.5		220		215	
熱量		1434.8		1445.6		1505.5		1449.2		1654		1581.5		1489	