

普台高中9月12日至9月18日 膳食菜單暫定表

日期 星期	9月12日 一		9月13日 二		9月14日 三		9月18日 日		
早餐	飲品	蒲瓜粥	米、蒲瓜、香菇絲、素火腿、紅k	燕麥片豆漿	豆漿、燕麥片	山藥鮑菇洋若湯	山藥、杏鮑菇、白k、玉米、素洋若、皮絲		
	主食	綠豆包	綠豆包	山東饅頭	山東饅頭	醬油拌飯	米、三色豆		
	主菜	紅燒蘭花乾	蘭花乾、白k、薑、九層塔	茶葉蛋 酸菜麵腸	蛋、滷包 酸菜仁、麵腸、薑絲	小月餅	小月餅		
	副菜	幼筍	幼筍	青椒豆干絲	豆干、青椒	沙茶百頁	百頁豆腐、豆腐、沙茶		
	副菜	咖哩素魯	馬k、紅k、豆輪、咖哩醬	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片、葵花子	素鬆	素鬆		
	青菜	木須青江菜	黑木耳、青江菜、薑	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	魯苦瓜	苦瓜、海帶結、魯包		
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	五穀飯	米、五穀飯	白飯	米		
	主菜	香椿豆腐	豆腐、百頁豆腐、香椿醬	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜	高麗菜炒蛋 三杯年年有餘	蛋、高麗菜、紅蘿蔔 甜椒、青椒、年年有餘		
	副菜	塔香杏鮑菇素肚	杏鮑菇、素肚、西洋芹、九層塔	金針蒲瓜	金針菇、蒲瓜、紅k	白玉烤麩	白蘿蔔、香q糕、烤麩		
	副菜	三色海帶絲	海帶絲、粗豆乾絲、甜椒	筍乾燒皮絲	筍干、滷包、皮絲	香酥南瓜塊	南瓜、椒鹽粉		
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	奶香高麗菜	高麗菜、薑絲		
	湯	味噌海帶芽湯	味噌、海帶芽	鳳梨苦瓜湯	蔭鳳梨、苦瓜	蕃茄鮮菇湯	薑絲、蕃茄、鮮香菇		
	果	鳳梨		芭樂		洋香瓜			
晚餐	地方	南瓜炒米粉 豆豉菜豆 五香滷筍乾	米粉、南瓜、豆芽菜、香菇、紅k、高麗菜 菜豆、豆豉 金針菇、青椒、筍乾	嘉義G若絲飯 清蒸臭豆腐	米、素G絲若、 菜脯、醬汁 臭豆腐、香菇、芹菜、筍丁、甜椒			白飯	米
	異國	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋	日式涼麵 腐乳香酥g 油腐黃瓜	油麵、小黃瓜、紅k、豆皮、白蘿蔔、杏鮑菇、辣g丁、小黃瓜、油小口			普台素燥干丁	豆干、普台素燥
	麵食	鍋燒拉麵 五香滷豆干 紅絲蕺菜	拉麵、竹輪、素丸、高麗菜、青江菜、海帶芽、芹菜、豆干丁、滷包、紅K、蕺菜	普台擔擔湯麵 黑白切 腐乳空心菜	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾、空心菜、豆腐乳			素炒四季豆	豆豉、四季豆、薑絲、辣椒條
	風味	白飯 蒲瓜素瓜仔若 鳳梨醬淋蘋果派 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、蘋果派、鳳梨 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 咖哩醬豆g 花椰燴蒟蒻 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、蒟蒻片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉			玉米布丁酥	玉米布丁酥
	加菜	傻瓜麵 地瓜葉 青木瓜素酥湯 紅茶	麵條、醬汁 地瓜葉、薑絲 素排骨酥、青木瓜 紅茶包	糙米飯 素燥 鮮菇絲瓜 冬瓜油腐湯 椰漿西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鮮香菇、絲瓜 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲、西米露、椰漿、奶粉			鮮菇大白菜 冬菜粉絲湯	鮑魚菇、大白菜、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲
果	西瓜		葡萄				西瓜		
蛋白質		53.6		56.5		65.5		34.5	
脂肪	早	42.5		50		50		27.5	
膳類	午	225.5		195		237.5		137.5	
熱量		1498.9		1456		1662		935.5	