普台高中 105年9月19日至9月25日 膳食菜單暫定表

日期		9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		9月23日		9月24日		9月25日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	熱牛奶	奶粉	糙米漿	糙米、米、焦花生	客家湯圓	湯圓、蘿蔔糕、紅K、芹菜、竹筍、香菇	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌、薑絲	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	芋頭鹹粥	米、芋頭、高麗菜、香菇
	主食	紅豆包	紅豆包	沙拉堡	沙拉堡	鹹大餅	鹹大餅*1			白飯	米	厚片土司	厚片土司	小黑糖紅豆包	小黑糖紅豆包
	主菜	魯豆包	豆包、魯包	茄汁熱狗	熱狗、蕃茄醬	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 甜椒、素餘	小芋頭包	小芋頭包	金絲木耳炒蛋 醬燒烤麩	金針菇、黑木耳、蛋 烤麩、紅K、黑木耳	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	雪裡紅百頁	雪裡紅、百頁豆腐
	副菜	素鬆地瓜塊	地瓜、素鬆	起司片	起司片	麻油麵線	麵線、麻油	海結麵腸	海帶結、麵腸	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	起司片	起司片	素鬆	素鬆
	副菜	綜合堅果	葡萄乾、清提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	黃瓜洋芋沙拉	小黃瓜、馬k、沙拉醬	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	素燥炒米粉	米粉、豆芽菜、火腿、紅絲、高麗菜、普台素燥	酸菜牛蒡絲	酸菜、牛蒡絲	巧克力醬	巧克力醬	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒白花菜	白花菜、紅K、薑絲			炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒木耳銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅K、高麗菜、油皮	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	蝦仁黃瓜炒蛋 鮮菇苦瓜	大黃瓜、蛋、鹹蛋、素蝦仁、玉米筍、紅K、苦瓜、鮮香菇、皮絲、豆豉	瓜仔若醬嫩豆腐	嫩豆腐、素瓜仔若	梅乾三層若	梅乾、三層若、百頁豆腐、油腐、冬瓜	咖哩g丁	馬k、紅k、g丁、豆g	醬燒豆包	豆包、香菇、甜椒	三色蒸蛋 宮保素g	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅k素g、甜椒、花生、辣椒	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐 蕃茄、豆腐
	副菜	紅燒油豆腐	油豆腐丁、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳	藥燉蘿蔔香Q糕	藥膳包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑	鮮蔬炒油片	西洋芹、紅k、甜椒、油片	塔香茄子	茄子、九層塔	鹹酥炸物	地瓜、蘿蔔糕、熱狗、香q糕、青椒	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	青椒炒豆薯	青椒、豆薯、馬K、素火腿
	副菜	豆酥高麗菜	豆酥、甜椒、高麗菜、薑絲	泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、黃豆芽	塔香海茸	海茸、九層塔	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油	叉燒炒青花菜	素叉燒、青花菜	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚
	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、黑木耳絲、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香菇、薑絲	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅k、皮絲、鮮筍絲	翡翠豆腐湯	莧菜、豆腐、薑絲	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	蕃茄味噌蘿蔔湯	蕃茄、味噌、白k、紅k	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑
	果	蘋果		哈密瓜		鳳梨		柚子		西瓜		芭樂		鳳梨	
晚餐	地方	紹子乾麵 箭筍東坡若 魯冬瓜	麵條、香菇絲、素肉粒、紅K、毛豆仁、豆腐、青江菜、豆芽菜 箭筍、東坡肉、豆乾、九層塔、甜椒、冬瓜、魯包	沙茶青椒牛若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻	芙蓉香菇素海鮮粥 芝麻球 冬瓜魯皮絲	米 、香菇絲、玉米粒、紅k、素海蓼、竹輪、素蝦粒、蛋 、芝麻球 冬瓜、皮絲	白飯 咖哩醬G翅 花椰燴蒟蒻 炸草菇	米 G翅、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、蒟蒻片、玉米筍、 草菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素丫 金菇鹹絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜
	異國	東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	芝麻醬烏龍冷麵 菜豆若末 黑胡椒醬煎臭豆腐	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬 菜豆、素若粒、臭豆腐、黑胡椒醬	泰式酸辣涼麵 香芒鮑魚炒筍 涼拌馬鈴薯	油麵、蛋絲、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、馬K、甜椒	漢堡-荷包蛋 生菜沙拉 蘑菇醬燴麵	漢堡、蛋、蕃茄、小黃瓜、美生菜、麵、洋菇片、三色豆	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	蘑菇義大利麵 鮮蔬焗豆腐	義大利麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜 豆腐、青花菜、蕃茄、蘆筍、乳酪絲
	麵食	大滷板條 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	蕃茄洋若燙-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、蒟蒻小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包 紅K、莧菜	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	四川涼麵 蘿蔔素腱 香椿燒蒟蒻	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 白K、素腱、魯包 蒟蒻、杏鮑菇、香椿醬	沙茶鍋燒拉麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬 、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	沙茶魷魚糞糙米飯 奶油絲瓜 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、蒟蒻紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜 絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 焗烤南瓜片	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 南瓜、乳酪絲	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 蒟蒻白菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 大白菜、蒟蒻絲、薑	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 鮑菇青江菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米布丁酥*2 青江菜、鮑魚菇、薑絲	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	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	白飯 紅K炒蛋 酥炸茄子 咖哩豆包	米、紅K、蛋、高麗菜 茄子、酥炸粉 豆包、馬K、三色豆
	加菜	糙米飯 宮保素肚素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒青江菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 紅花蒲瓜 青木瓜素若湯 柳橙綠茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 蒟蒻紅魷、蒲瓜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、綠茶	傻瓜麵 炒鵝白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬紅茶	麵條、醬汁 鵝白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 紅茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒青江菜 冬瓜素酥湯 珍珠奶綠	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 青江菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、珍珠、綠茶、奶粉	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 紅茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅茶包	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁
	果	小玉		楊桃		木瓜		香蕉		葡萄		梨子		木瓜	
蛋白質	早午	63.7		55		58.5		50		62		56.5		53.5	
脂肪	早午	56.5		42		50		40		52.5		53.5		45	
醣類	早午	208		243		182.5		225		182.5		204		197.5	
熱量	早午	1595.3		1570		1414		1460		1450.5		1523.5		1409	