普台高中 105年 9月26日至10月2日 膳食菜單暫定表

日期		9月26日		9月27日		9月28日		9月29日		9月30日		10月2日	
星期		一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	**奶茶**	紅茶、牛奶	**大滷湯**	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	**絲瓜鹹粥**	絲瓜、香菇、紅K、米	**紅茶豆漿**	豆漿、紅茶包	**麵線糊**	什錦菜、排骨酥、紅麵線、香菇絲、皮絲、黑木耳、紅k、金珍、芹菜		
	主食	**厚片土司**	厚片土司	**白飯**	米	**小筍香包**	小筍香包	**山東饅頭**	山東饅頭				
	主菜	**火腿通心麵** **沙拉**	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	**塔香蕃茄炒蛋** **塔香蕃茄G丁**	九層塔、蛋、黑木耳、蕃茄/G丁	**雪裡豆包**	雪裡紅、豆包、辣椒	**蜜汁豆G**	豆G、白芝麻	**刈包**	刈包		
	副菜	**草莓醬**	草莓醬	**素鬆**	素鬆	**脆瓜**	脆瓜	**魯蘿蔔**	紅K、白K	**梅干大黑豆干**	大黑豆干、梅干菜		
	副菜	**烏梅綠茶凍**	果凍粉、烏梅汁、綠茶	**豆棗**	豆棗	**腰果紫菜酥**	腰果紫菜酥	**綜合堅果**	葡萄乾 腰果 葵花子 枸杞 南瓜子 杏仁片	**花生糖粉**	花生糖粉		
	青菜	**小黃瓜絲**	小黃瓜絲	**炒青花菜**	青花菜、薑絲	**炒大陸妹**	大陸妹、薑絲	**榨菜蒲瓜**	蒲瓜條、榨菜、薑絲	**炒酸菜絲**	酸菜絲、薑絲		
中餐	主食	**紅麴飯**	米、紅麴米	**青醬時蔬燴麵**	細麵、白花菜、三色豆、甜椒、火腿丁、九層塔	**五穀飯**	米、五穀米	**糙米飯**	米、糙米	**白飯**	米		
	主菜	**筍絲炒蛋** **筍絲炒皮絲**	竹筍、蛋、紅K 竹筍、香菇、皮絲、甜椒	**玉米炒百頁**	百頁豆腐、香菇、玉米粒、豆薯、青豆仁	**三色蒸蛋** **酸菜炒豆腸**	蛋、皮蛋、鹹鴨蛋 酸菜、豆腸	**紅燒獅子頭**	紅燒獅子頭、大白菜、香菇絲、紅K	**雲南豆腐蓉**	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜、素若粒		
	副菜	**黃瓜炒黑輪**	大黃瓜、黑輪條、黑木耳絲	**椒鹽毛豆莢**	毛豆莢、黑胡椒粒	**泰式涼拌五香豆乾**	豆乾、蕃茄、玉米筍、紫高麗、美生菜	**奶油火腿金針菇**	金針菇、火腿、紅K、奶油	**義式烤地瓜**	地瓜、義大利香料		
	副菜	**醬燒若末四季**	四季豆、豆豉、豆干	**奶油白菜**	大白菜、鮮香菇、紅K	**冬瓜燒豆輪**	冬瓜、豆輪、薑片	**鮮菇炒筍丁**	筍丁、豆薯、鮮香菇	**高麗菜素魯**	高麗菜、蘭花乾		
	青菜	**炒青江菜**	青江菜、金針菇、薑絲			**炒空心菜**	空心菜、薑絲	**炒芥藍菜**	芥藍菜、薑絲	**炒油菜**	油菜、薑絲		
	湯	**紅燒湯**	紅k、白k、豆輪、紅燒滷包	**綠豆地瓜湯**	綠豆、地瓜、紅棗、洋薏仁	**豆薯玉米湯**	豆薯、玉米段、薑	**紫菜豆腐湯**	紫菜、豆腐、薑絲	**酸菜鮮筍湯**	鮮筍片、酸菜仁、薑絲		
	果	**楊桃**		**小玉**		**哈密瓜**		**西瓜**		**鳳梨**			
晚餐	地方	**嘉義G若絲飯** **炒菜豆** **麻油蒟蒻腰花**	米、豆包、杏鮑菇、醬汁、 菜豆、紅K、素肉粒 麻油、老薑、腰花	**普台擔擔飯** **雪裡素鰻** **紅絲高麗**	米、普台擔擔醬 雪裡紅、素鰻 紅k、高麗菜	**香椿蛋炒飯** **素炒豆包** **醃蘿蔔**	米、蛋、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、毛豆仁、香椿 豆包、西洋芹、紅K 白K、紅K、話梅	**酸白菜洋若炒多粉** **素糯米腸** **糖漬小黃瓜**	多粉、香菇絲、素洋若、酸白菜、高麗菜、紅K、紅麴醬、糯米腸*1條小黃瓜、醃醬			**香嚐鮮蔬炒飯**	米、香嚐、高麗菜、青江菜、三色豆
	異國	**香辣牛奶鍋-拉麵** **布丁**	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、布丁粉	**焗烤義大利麵** **羅宋湯**	螺旋麵、洋菇片、番茄、三色豆、素蝦粒、素花枝圈 高麗菜、蕃茄、豆芽菜	**韓式泡菜涼麵** **炸蔬菜** **炒龍鬚菜**	油麵、韓式泡菜、小黃瓜、紅k、豆包、南瓜、紅K、四季豆、龍鬚菜、薑絲	**海苔椒鹽藍帶G排-飯** **酸甜涼拌洋芋** **空心菜炒素羊若**	米、豆包、起司、海苔粉、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 馬鈴薯、甜椒 空心菜、素羊若			**沙茶素魯**	凍豆腐、豆腸、冬瓜
	麵食	**蕃茄洋芋湯麵** **魯冬瓜** **糖醋百頁**	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 冬瓜、紅K、醬汁 百頁豆腐、甜椒、糖醋醬	**麻油麵線** **糖醋燴酥餃** **金沙杏鮑菇**	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、馬K、甜椒、素烏魚子、豆腐、杏鮑菇	**藥膳羊若米粉湯** **素燥烤豆腐** **炒莧菜**	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	**紅燒烏龍麵** **酥炸鮮香菇** **白菜燴豆腐**	烏龍麵、白K、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、 鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素蟳絲、薑絲			**酥炸鮮菇**	杏鮑菇、G丁、青椒
	風味	**客家菜脯炒飯** **茶凍** **綜合滷味**	米、菜脯、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜 紅茶包、果凍粉、海帶結、豆g、蘿蔔	**沙茶素魷魚羹飯** **宮保高麗菜** **香椿素鬆嫩腐**	米、香菇絲、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、、素火腿、高麗菜、油花生、嫩豆腐、香椿醬、素鬆	**白飯** **橙汁素排骨** **沙茶油腐** **豆豉秋葵**	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅k 秋葵、豆豉	**鳳梨素鬆炒飯** **香菇豆薯條** **素鮪魚炒蛋**	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青豆仁、青椒豆薯、馬k、鮮香菇、蛋、素鮪魚、紅k、玉米粒			**炒鵝白菜**	鵝白菜、薑絲
	加菜	**糙米飯 素燥** **青椒炒筍片** **金針冬菜湯** **麥茶**	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鮮筍片、青椒 冬菜、金針、薑絲 炒大麥	**傻瓜麵** **炒青江菜** **蕃茄玉米湯** **檸檬冬瓜珍珠**	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 蕃茄、玉米段、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊、珍珠	**素燥拌麵** **炒大白菜** **酸辣湯** **紅茶**	素燥、麵條 紅k、大白菜、薑絲 筍絲、紅k、木耳、素肉絲、 紅茶包	**糙米飯 素燥** **炒大陸妹** **冬瓜枸杞湯** **烏龍茶**	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹 冬瓜、枸杞、薑絲 烏龍茶			**酸辣湯**	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇
	果	**香蕉**		**鳳梨**		**芭樂**		**木瓜**				**西瓜**	
蛋白質		55		60		54		55.5		52		30	
脂肪	早午	44.5		47.5		45		52.5		45		30	
醣類		243		222.5		227.5		210		240		130	
熱量		1592.5		1557.5		1531		1534.5		1573		910	