

普台高中 105年 10月3日至10月9日 膳食菜單暫定表

日期	10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		10月8日		10月9日		
星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	
早餐	粥/飲品	綠茶	綠茶	南瓜粥	米、南瓜、地瓜(丁)	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K	綠豆沙牛奶	綠豆、奶粉	胚芽豆漿	胚芽、豆漿	菜豆鹹粥	菜豆、三色豆、米	米粉湯	米粉、火腿、高麗菜、芹菜、冬菜
	主食	西式燒餅	西式燒餅	小奶黃包	小奶黃包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司	山東饅頭	山東饅頭	煎餃	煎餃		
	副菜	茄汁豆包	素排、茄子	乾燒素饅	芹菜、薑絲、素饅、豆干	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、豆腸	方型火腿片 火腿片	方型火腿片 火腿片	香菇百頁豆腐	香菇、百頁豆腐、豆腐	滷豆腐	豆腐、滷包	水煮蛋 薑汁豆乾	蛋、椒鹽粉 豆乾、白芝麻
	副菜	小黃瓜泡菜	小黃瓜、紅K	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	綜合堅果	葡萄乾、青提子、杏仁片、腰果、南瓜子	奶酥醬	奶酥醬	素炒黃瓜	小黃瓜片、薑絲、紅K、烤丫條	辣蘿蔔	白k、紅k	豆沙包	豆沙包
	青菜	起司片	起司片	花生麵筋	麵筋、花生	高麗拌海芽	高麗菜、海帶芽	百香果凍	百香果醬、果凍粉	素鬆	素鬆	海結麵輪	海帶結、豆輪	榨菜拌黃豆芽	榨菜絲 黃豆芽 紅k
	湯	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	炒青菜	青菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	絲瓜麵線	絲瓜、香菇絲、麵線、薑絲	香菇豆芽菜	豆芽菜、香菇	炒大陸妹	大陸妹、薑絲
	水果														
中餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	黑胡椒醬燻麵	麵條、豆乾、洋菇片、豆芽菜、高麗菜	五穀飯	米、五穀米	芝麻醬拌麵	油麵、小黃瓜、芝麻醬、紅K	白飯	米	紫米飯	紫米、米
	主菜	沙茶高麗炒素肚	高麗菜、素肚、沙茶醬、甜椒	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐、三色豆	宮保豆包	豆包、辣椒條、小黃瓜、油花生	紅顏金針炒蛋 紅顏金針豆包	蛋/豆包、紅K、豆薯、金針菇、	三杯鹽酥G	鹽酥g、豆腐、杏鮑菇、四季豆	黑胡椒豆腐炒蛋 黑胡椒炒豆腐	蛋、毛豆、豆薯、豆腐、紅K、黑胡椒豆腐、毛豆、紅K	咖哩洋芋麵腸	馬K、紅K、麵腸、咖哩
	副菜	奶香洋芋	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜	金針絲瓜	絲瓜、金針菇	奶油花椰菜	白花菜、火腿、薑絲	玉米炒乾丁	玉米粒、豆乾、西洋芹	什錦素滷	海帶片、豆g、金針菇	蝴蝶上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k	炸什蔬	南瓜、牛蒡、四季豆、甜不辣
	副菜	素燒紫茄	茄子、素燥	紅燒荀塊	荀塊、杏鮑菇、香菇絲、紅k、黑木耳	炒空心菜	空心菜、薑絲	咖哩粉絲煲	冬粉、黑木耳、豆芽菜、蕃茄、椰漿	炒雞白菜	雞白菜、薑絲	豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥	薑汁冬瓜	薑絲、冬瓜、豆輪、當歸、枸杞
	青菜	炒雞白菜	雞白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲			炒青菜	青菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	炒青菜	青菜、薑絲
	湯	芹香油豆腐湯	油豆腐、芹菜、玉米段	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、箱Q糕、紅K、芹菜	酸白菜筍絲湯	酸白菜、筍絲、豆皮	南瓜紅豆薏仁湯	南瓜、紅豆、洋薏仁	鮮菇筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、高麗菜、紅K、薑絲
	水果	鳳梨		梨子		西瓜		楊桃		蘋果		芭樂		梨子	
晚餐	地方	蕃茄蛋包飯 奶油金針菇 醬燒雞腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、金針菇、火腿、黑胡椒粒、麵腸、味噌醬、高麗菜絲	白飯 香辣小雞腿 家常炒豆腐 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、油菜、薑絲	紅燒牛若湯餃 奶油鮮菇茭白荀 炒青菜	素食水餃、紅K、玉米粒、素牛若、白K、空心菜、茭白荀、鮮香菇、甜椒 青菜、薑絲	白飯 素瓜仔肉 三角薯餅 香菇滷白菜	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、三角薯餅、大白菜、香菇絲、油皮、紅K	芋香油飯	糯米、香菇絲、菜脯、素火腿、毛豆仁、芋頭、花生	沙茶素羊肉炒飯	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、青豆仁	酸辣湯麵	油麵、筍絲、木耳絲、紅K、金針、豆腐
	異國	墨西哥醬涼麵 豆酥香椿豆腐 娘惹山藥捲	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙茶醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆腐、芹菜、娘惹山藥捲	韓式黑炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪	拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪條	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、香嚼、特調醬汁	日式醬油爆仔條 捲壽司 青木瓜G絲	爆仔條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、海苔、素鬆、紅豆枝、小黃瓜、青木瓜、豆包	葡乾豆干魯冬瓜	葡乾、大黑豆干、冬瓜	藍帶G排	豆包、起司片、酥炸粉	炸臭豆腐/泡菜	炸臭豆腐/泡菜
	麵食	當歸湯麵線 素燒地瓜葉 玉米布丁酥*2	麵線、素火腿片、皮絲、豆芽菜、冬瓜、枸杞、紅棗、當歸包 地瓜葉、素燥 玉米布丁酥*2	泰式炒意麵 塔香素餘 百香果青木瓜	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素餘、九層塔、甜椒 青木瓜、百香果醬	炸醬麵 東坡豆腐 麻油菜團花	麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、素腰花、西洋芹、麻油、薑絲、辣椒條	味噌烏龍麵 香椿醬甜薯 香酥紫米糕	烏龍麵、火鍋除板、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、豆薯、香椿醬 紫米糕	腐乳香酥G	杏鮑菇、馬K、G丁、豆腐乳、酥炸粉	青椒炒筍絲	青椒、筍絲、火腿	山藥炒素排	山藥、素排、芹菜
	風味	香椿百頁燻飯 紅燒素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麵 筍絲、青椒、紅K	地瓜飯 煙燻G翅 五味醬鮑魚菇 芋頭餅	米、地瓜 G翅、醬汁 鮑魚菇、甜椒、五味醬汁、芋頭餅*2	海苔醬油炒飯 醬油秋葵 韓式蘿蔔絲素香腸	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔 秋葵、醬汁 蘿蔔糕、素香腸、韓式辣醬	芙蓉海鮮粥 花生豆干 龍鬚菜沙拉	蛋液、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒 龍鬚菜、沙拉醬	炒A菜	A菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	素炒大陸妹	大陸妹、紅K
	加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 青木瓜素丸湯 粉圓薏仁甜湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜 洋薏仁、珍珠粉圓	香椿拌麵 魯冬瓜 瓜麵線湯 紅茶	麵條、醬汁 冬瓜、魯包 白麵線、蒲瓜、薑絲 紅茶包	糙米飯 咖哩醬 炒高麗菜 冬瓜油皮湯 檸檬綠茶	糙米 咖哩粉 高麗菜、薑絲 冬瓜、油皮、薑絲 百香果、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒小白菜 牛蒡白湯 冬瓜茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 小白菜、薑絲 牛蒡、白k 冬瓜塊	四神湯	素肚、糯薏仁、蓮子、山藥	當歸皮絲湯	當歸藥包、皮絲、高麗菜、薑		
	水果	蘋果		芭樂		香蕉		橘子		葡萄		西瓜		香蕉	
	蛋白質		62.5		55.5		59.5		56		57		54		53
脂肪		31.5		47.5		60.5		48		32.5		47.5		45	
醣類		316		312.5		312.5		314.5		317.5		317.5		245	
熱能		1577.5		1499.5		1560.5		1554		1490.5		1553.5		1597	