

普台高中 105年 10月10日至10月16日 膳食菜單暫定表

日期		10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
星期		一	二	三	四	五	六	日
早餐	粥/飲品	綠奶茶	綠茶、牛奶	豆漿	豆漿	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、焦花生、米	黑糖紅豆湯
	主食	西式燒餅	西式燒餅	銀絲捲	銀絲捲	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲	高麗菜包
	副菜	火腿片	火腿片	滷蛋 玉米炒豆乾	蛋、滷包 玉米粒、紅K、豆乾	醬燒豆包	豆包、魯包、小黃瓜	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕炒素排
	副菜	奶酥醬	奶酥醬	起司片	起司片	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	茶香百頁
	青菜	芋頭洋芋泥	芋頭、洋芋	冬瓜魯烤魷	烤魷、冬瓜	蔓越莓南瓜泥	蔓越莓、南瓜	醬燒馬K
	湯	木耳豆芽	黑木耳、豆芽菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	魯海帶結	海帶結、魯包	青絲豆芽
午餐	主食	瓜仔若醬拌麵	麵條、素燥、蔴瓜、脆瓜、香菇、豆腐	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	燕麥飯
	主菜	大黃瓜素蝦炒蛋 三杯豆包	大黃瓜、素蝦仁、黑木耳、金針菇、蛋、豆包、甜椒、九層塔	麻油G	百頁豆腐、金針菇、杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、皮絲、黑麻油	鮮筍炒乾丁	筍丁、豆薯、豆乾、鮮香菇	筍乾魯凍豆腐
	副菜	焗烤地瓜	地瓜、乳酪絲	鮮蔬炒油片	西洋芹、紅K、甜椒、油片	螞蟥上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅K	三杯紫茄
	副菜	鮮菇花椰菜	青花菜、白花菜、鮮香菇	椒鹽天婦羅	南瓜、四季豆、天婦羅、紅K	咖哩醬炒洋芋	馬K、三色豆、咖哩粉	黑木耳炒大白菜
	青菜			炒油菜	油菜、薑絲	炒空心菜	薑絲、空心菜	炒小芥菜
	湯	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K	鮮筍素酥湯	鮮筍片、排骨酥、薑絲	綜合湯	玉米、油豆腐、白K、芹菜	紫菜豆皮湯
	果	鳳梨		柳丁		芭樂		鳳梨
	地方	紫米飯	米、黑糯米	臘香油飯 時蔬素腩 台式泡菜	糯米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜素腩、青花菜、紅K高麗菜	白飯 香辣小G腿 素魯冬瓜 素炒白花菜	米 辣小G腿*2 瓜、海帶片 白花菜、紅K、素火腿、薑絲	金瓜炒米粉 醬油秋葵 素龍餛飩湯
	西國	五更常旺	酸菜、臭豆腐、香Q糕、 、九層塔、茼蒿小嗜	韓式泡菜豆腐 鍋-麵 精圓薯餅	拉麵、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋餘板、金針菇 精圓薯餅	泰式酸辣豆腐 鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小九子、高麗菜、九層塔、四季豆、地瓜、紅K	鐵板素排麵 紅茶凍
	麵食	糖醋時蔬	豆薯、馬K、青椒、玉米筍、糖醋醬	素炒烏龍麵 三色菜豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油、菜豆、三色豆 黃豆芽、醃醬	咱子乾麵 宮保皮蛋素肚 炒高麗菜	麵條、素肉粒、豆乾、紅K、毛豆仁、青江菜 素肚、皮蛋、油花生、青椒、高麗菜、薑絲	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香筍白筍
晚餐	風味	炸茄子	茄子、椒鹽粉	蜜汁排骨-飯、 素排骨-、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、松阪燒若、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	素炒茶羊若燴麵 黃瓜炒素腩 覆菜炒四季豆	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腩、橄欖菜、甜椒、四季豆	薏仁糙米 炸蝦捲 西芹鑫鑫腸 塔香鮮菇
	加菜	炒青江菜 榨菜若絲湯	青江菜、薑絲 榨菜絲、素若絲、筍絲、香菇絲	香椿拌麵 炒芥藍菜 海帶芽豆皮湯 紅茶	麵條、醬汁 芥藍菜、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅茶包	青醬拌麵 炒地瓜葉 金針素九湯 烏龍茶	三色豆、九層塔、麵條 地瓜葉、薑絲 金針、多菜、清丸 烏龍茶	糙米飯 素燥 炒空心菜 黃瓜素酥湯 綠茶
	果	西瓜		芭樂		蘋果		木瓜
	蛋白質	110		60.5	60.5	55.5	55.5	63
早午	脂肪	84.5		56.5	56.5	47.5	47.5	53
	醣類	345.5		201	201	240	242.5	222
	熱量	2582.5		1554.5	1554.5	1609.5	1649.5	1617
早午	蛋白質							
	脂肪							
	醣類							
	熱量							
早午	蛋白質							
	脂肪							
	醣類							
	熱量							