

普台高中 105年 10月17日至10月23日 膳食菜單暫定表

日期	10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		10月22日		10月23日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	綠豆沙牛奶	綠豆、奶粉	小米粥	米、小米	玉米濃湯	玉米、紅K、馬K、奶油	豆漿	豆漿、米、焦花生	熱牛奶	奶粉	米漿	米、焦花生	綠奶茶	綠茶、奶粉
	主食	厚片土司	厚片土司	綠豆包	綠豆包	白飯	米	芋香饅頭	芋香饅頭	可頌麵包	可頌麵包	雜糧饅頭	雜糧饅頭	焗烤厚片	吐司、火腿、甜椒、蕃茄、洋菇片、三色豆
	主菜	火腿片	火腿片	梅干素肚	素肚、梅干菜	五寶炒蛋 五寶乾丁	蛋、玉米、花生、紅K、香菇、豆乾、黑木耳	時蔬炒黑乾	小黃瓜、黑豆乾	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	起司片	起司片		
	副菜	巧克力醬	巧克力醬	魯海帶根	薑絲、海帶根	榨菜炒精靈菇	榨菜、精靈菇、辣椒	起司片	起司片	煉乳	煉乳	滷炒豆腸	豆腸、玉米筍、小黃瓜	雪裡紅炒百頁	百頁豆腐、雪裡紅
	副菜	素鬆	素鬆	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	豆皮酥	豆皮酥	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、枸杞、南瓜子、腰果、杏仁片	蒸玉米南瓜泥	南瓜、玉米粒	紅燒馬k	馬k、紅k、滷包	炒高麗菜	高麗菜、薑絲
	青菜	海芽拌黃瓜	小黃瓜、海帶芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	沙茶金針豆苗	金針菇、小豆苗	紅絲青江菜	青江菜、紅蘿蔔	百香沙拉生菜	苜蓿芽、小黃瓜、紫高麗、沙拉醬、百香果醬	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	紫米飯	米、紫米
中餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	醬醋拌麵	細麵、醬汁	紅麴飯	米、紅谷米	燕麥飯	米、燕麥粒	酸辣湯麵	油麵、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、	茄汁豆包	豆包、蕃茄
	主菜	菜豆炒蛋 四季豆牛若	蛋、菜豆、紅k 四季豆、素牛若、甜椒	五目蒸蛋 糖醋花枝酥	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k 花枝酥*2、馬K、洋菇片、甜椒	梅干油腐	油豆腐小丁、梅干菜	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅k、黑木耳	香椿豆腐	豆腐、百頁豆腐、香椿醬	醬爆豆乾	豆乾、榨菜片、紅K、杏鮑菇	玉米四色	玉米粒、紅K、西洋芹、白蘿蔔
	副菜	麻婆洋芋	馬k、蕃茄、乾丁、黑木耳	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	梅粉雙色	地瓜條、馬鈴薯條、梅子粉	三杯鮑菇麵腸	麵腸、杏鮑菇、九層塔	糖醋時蔬	高麗菜、鳳梨罐頭、甜椒、青椒、蕃茄	海苔薯條	馬K薯條、海苔粉	麻香海帶根	海帶根、麻油
	副菜	海結麵輪	海帶結、麵輪	鮮菇豆薯條	鮮香菇、豆薯	香菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇	奶油白花菜	白花菜、黑胡椒粒、火腿	塔香海龍	海龍、薑絲、辣椒、九層塔	炒四季豆	四季豆、紅K、薑絲	金針絲瓜	金針菇、絲瓜
	青菜	沙茶芥藍菜	芥藍菜、沙茶醬	腐乳高麗菜	豆腐乳、高麗菜、薑絲	炒莧菜	70g	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲				
	湯	鮮菇黃瓜湯	大黃瓜、鮮香菇	南瓜濃湯	南瓜、火腿、青豆仁	四神湯	冬瓜、皮絲、洋蔥仁、火腿丁	玉米冬瓜湯	玉米段、冬瓜、芹菜	酸菜筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑、乾香菇	桂圓紅豆湯	紅豆、桂圓	奶油南瓜濃湯	南瓜、奶油、青豆仁
	果	西瓜		柚子		小蕃茄		芭樂		楊桃		橘子		火龍果	
	晚餐	地方	大滷麵 魯杏鮑菇 紅絲高麗菜	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、香Q糕、豆干、魯包、高麗菜、紅K絲	梅干扣肉飯 時蔬炒豆包 素燥地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜豆包、小黃瓜、紅椒素燥、地瓜葉	沙茶素魷魚羹飯 三杯豆腐 炒莧菜	米、香菇、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、筍絲、紅K豆腐、九層塔、辣椒條莧菜、薑絲	素食水餃 紅絲油菜 素炒米粉	素食水餃15顆 油菜、紅K、薑絲 米粉、香菇絲、火腿、高麗菜、紅K	素香炒麵	油麵、素火腿、香菇絲、高麗菜、芹菜、紅k、油皮	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯
異國		蕃茄蘑菇燉飯 胡麻醬秋葵 烤百頁	米、鮮香菇、玉米、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、蕃茄、胡麻醬、秋葵、百頁豆腐、沙茶醬、甜椒	沙茶豆腐鍋-附麵 焗烤馬鈴薯	麵、高麗菜、南瓜、茼蒿小卷、黑木耳、金針菇、豆腐 馬鈴薯、乳酪絲	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 麥克G塊	拉麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁豆乾、熟花生 麥克G塊	咖哩蛋包飯 椒鹽毛豆莢 菜炒豆干	蛋皮、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、蛋豆干、榨菜絲	荷包蛋 冬瓜滷豆G	荷包蛋/冬瓜、豆G	咖哩豆腐	豆腐、馬K、紅K、咖哩粉	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆G	蛋、毛豆、紅K、黑胡椒豆G、毛豆、紅K
麵食		高麗菜炒煮麵 炸蘿蔔糕 炒青江菜	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、青江菜、薑絲	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 三角薯餅	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青丸、高麗菜、豆芽菜 豆包、小黃瓜、紅椒三角薯餅*2	素雲吞湯麵 三杯豆腐 青椒雙絲	麵條、素燥、素雲吞、小白菜、豆芽菜、豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 青椒、金針菇	蠔油菇丁拌麵 椒鹽紫茄 xo醬炒柳松菇	油麵、素蠔油、豆乾、香菇、小白菜、豆芽菜、三色豆、茄子、豆腐、酥炸粉、椒鹽粉、柳松菇、西洋芹	三杯烤麩	烤麩、筍片、青椒、九層塔、黑木耳	酥炸雙菇	秀珍菇、鮮香菇、酥炸粉	螞蟻上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜
風味		鮮筍香粥 滷豆G 法式煎饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 燕菁、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	地瓜飯 花枝排 沙茶素雞 咖哩時蔬	米、地瓜 花枝排 大黃瓜、素腿、紅K 白花菜、紅椒	沙茶洋若炒飯 芋香白菜 西芹百頁	米、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶芋頭、大白菜、黑木耳 百頁豆腐、西洋芹	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 紅絲龍鬚菜	米、薏仁、糙米 醬汁、蝦捲、醃蘿蔔 杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 龍鬚菜、紅K、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	素炒花椰	青花菜、甜椒、玉米筍	塔香茄子	茄子、九層塔
加菜		糙米飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖地瓜薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜 葉、蕃茄豆腐湯 黑糖、地瓜、薑片	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 豆薯海芽湯 烏龍茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 豆薯、海帶芽、薑絲 烏龍茶	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素酥湯 綠豆湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小芥菜、薑絲 素排胃酥、青木瓜 綠豆	傻瓜麵 炒絲瓜 枸杞南瓜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 絲 瓜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊	四神湯	冬瓜、當歸、薏仁、枸杞、薑片	素炒白菜 冬瓜薏仁湯	大白菜、紅K、薑絲 冬瓜、洋蔥仁、薑絲	炒油菜 當歸皮絲湯	油菜、薑絲 當歸藥包、皮絲、冬瓜、薑
果		哈密瓜		鳳梨		蘋果		葡萄		楊桃		鳳梨		哈密瓜	
蛋白質	61		51.5		56.5		59		86		83.5		85		
脂肪	45.5		45		46.5		49		70.5		71.5		73		
醣類	234.5		232.5		248.5		216		352		358.5		369.5		
熱量	1591.5		1541		1638.5		1541		2386.5		2411.5		2475		