

普台高中 105年 10月24日至10月30日 膳食菜單暫定表

日期	10月24日			10月25日			10月26日			10月27日			10月28日			10月29日			10月30日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	珍珠紅茶	珍珠、紅茶	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	抹茶豆漿	豆漿、綠茶粉	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		米漿	米、焦花生	芋頭濃湯	芋頭、玉米粒、紅K、馬k、火腿					
	主食	厚片土司	厚片土司	白飯	米	小芝麻包	小芝麻包	山東饅頭	山東饅頭		全麥饅頭		全麥饅頭	沙拉堡	沙拉堡						
	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	魯豆乾	豆乾、魯包	蕃茄素若醬	杏鮑菇、紅k、豆乾、火腿、素若、蕃茄					
	副菜	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	脆瓜	脆瓜	魯蘿蔔	紅K、白K		玉米炒蛋 梅干大黑豆干	玉米粒、馬K、紅K、蛋 大黑豆干、梅干菜	素燥米粉	米粉、豆芽菜、素燥	起司片	起司片					
	副菜	起司片	起司片	豆漿	豆漿	香脆酥	香脆酥	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	火腿海帶絲	海帶絲、火腿、紅k	百香果鮮奶酪	鮮奶酪粉、百香果醬					
	青菜	小黃瓜絲	小黃瓜絲	炒青花菜	青花菜、薑絲	辣炒筍香白菜	大白菜、鮮筍	榨菜蒲瓜	蒲瓜條、榨菜、薑絲		炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	小黃瓜玉米沙拉	小黃瓜、馬鈴薯、沙拉醬、玉米粒					
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	咖哩時蔬燴麵	細麵、白花朵、三色豆、甜椒、火腿丁、九層塔、馬K、咖哩醬	五穀飯	米、五穀米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米						
	主菜	筍絲炒蛋 筍絲炒皮絲	竹筍、蛋、紅K 竹筍、香菇、皮絲、甜椒	宮保鮮筍豆腐	豆腐、鮮筍、杏鮑菇、辣椒、油花生	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	蘑菇醬燒豆腐蛋 素膳嫩腐	馬K、紅k、蘑菇醬、洋菇片 豆腐、蛋 嫩豆腐、金針菇、秀珍菇、藥膳	紅燒香芋烤麩	芋頭、烤麩、馬k、紅k、黑木耳						
	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	炒冬粉	冬粉、紅K、豆芽菜	酸菜炒素肚	酸菜、素肚、薑絲						
	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	叉燒炒白花朵	白花朵、叉燒、薑絲	高麗菜素魯	高麗菜、蘭花乾	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒	玉米炒百頁	百頁豆腐、香菇、玉米粒、豆薯、青豆仁						
	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	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、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、洋蔥仁	豆薯玉米湯	豆薯、玉米段、薑	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、海帶芽、黃豆芽	酸菜筍片湯	酸菜仁、筍片、金針菇、紅k、鮮香菇	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、筍絲、香菇絲						
水果	楊桃		楊桃		哈密瓜		西瓜		鳳梨		木瓜		芭樂								
晚餐	地方	嘉義G若絲飯 炒菜豆 麻油茼蒿腰花	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 雪裡素饅 紅絲高麗	米、普台擔擔醬 雪裡紅、素饅 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	炸醬麵 炸醬 糖醋雞腸 可樂餅	麵疙瘩、豆芽、青江菜、炸醬、豆包、紅k、小黃瓜、麵腸、甜椒、糖醋醬、可樂餅	蠔油鮮筍G丁蓋飯 草菇炒豆干 炒皇宮菜	G丁、豆腐、鮮香菇、筍丁、米、青江菜、草菇、豆乾、皇宮菜、薑絲	黑胡椒素肉絲炒飯 素肝高麗菜 芝麻海帶芽	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 黑豆干、高麗菜 白芝麻、海帶芽	咖哩炒麵 煎鍋貼 紅茶果凍	油麵、素火腿、高麗菜、馬k、紅K、香菇絲、鍋貼*3 紅茶、果凍粉						
	異國	香辣牛奶鍋-拉麵 布丁	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(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	咖哩醬袋餅 青醬通心麵	口袋餅、馬k、紅k、豆干、咖哩粉、三色豆、洋菇片、通心麵、九層塔	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	麻辣沙茶豆腐鍋-飯 素炒青花菜 蘋果派	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜、花椒、冬粉、青花菜、紅K、蘋果派	蕃茄油醋拌麵 果香醬素烤串	蕃茄、甜椒、油醋醬、拉麵、豆包、紅k、杏鮑菇、青椒、G丁、鮮香菇、熟狗、特調醬汁	日式咖哩飯 巧克力醬鬆餅	香酥G、紅K、馬K、青豆仁、咖哩粉 鬆餅、巧克力漿						
	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 糖醋滷酥餃 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	藥膳芋若米粉湯 素燒烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素芋若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥、莧菜、素麵絲	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、素麵絲、薑絲	沙茶G絲麵 鮮菇白菜 醬拌油豆腐	G絲麵、火腿片、沙茶醬、高麗菜、小白菜、玉米粒 秀珍菇、白菜、紅K 四方油豆腐、醬汁	湯咖哩麵 芹香G捲 山藥炒美白菇	麵條、馬K、玉米粒、紅K、豆芽菜、G丁 素G捲、芹菜、紅k 山藥、美白菇、小黃瓜	大滷麵 魯杏鮑菇 豆薯三絲	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、魯包 豆薯、紅K絲、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 沙茶油魷 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 素鮑魚炒蛋	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青豆仁、青椒 豆薯、馬k、鮮香菇、蛋、素鮑魚、紅k、玉米粒	小漢堡 海苔烤洋芋 磨菇燴麵	小漢堡、生菜沙拉、火腿片、海苔粉、馬鈴薯條、麵條、三色豆、洋菇片	白飯 牛若滑蛋 涼拌鮮筍 炒過貓	米、嫩牛若、蛋液、三色豆、蕃茄、豆腐 竹筍、沙拉醬 過貓、薑絲	素鬆拌飯-臘腸 素炒雪裡紅 蕃茄炒豆腐	米、醬汁、素鬆、臘腸 雪裡紅、辣椒 豆腐、蕃茄						
	加菜	糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針大菜湯 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	蕃茄炒飯 炒莧菜 玉米豆皮湯 紅豆薏仁湯	米、蕃茄、三色豆 莧菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 紅豆、薏仁	糙米飯 素燥 炒青花菜 當歸香Q糕湯 桑葚汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 青花菜、薑絲 當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、桑葚汁	麻油麵線 炒高麗菜 鮮筍素酥湯 椰果紅茶	麵線、麻油 高麗菜、薑絲 鮮筍、素排骨酥、薑絲 紅茶包、椰果、西米露						
茶	火龍果		鳳梨		芭樂		木瓜		柳丁		橘子		葡萄								
蛋白質	早	55		67		59.5		59		53		55		55		65					
	午	44		55		47.5		52.5		45		50		50		57					
	纖維	236		222.5		215		212.5		245		210		210		213					
	熱量	1560		1653		1525.5		1558.5		1597		1510		1625		1625					