

# 普台高中 105 年 10月31至11月06日 膳食菜單暫定表

日期	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	
星期	一	二	三	四	五	六	日	
早餐	飲品	糙米漿 糙米、米	清粥 米	豆漿 豆漿	油腐米粉湯 油腐、白k、米粉、玉米段	奶茶 奶粉、紅茶	綠豆小米粥 米、綠豆、小米	南瓜濃湯 南瓜、三色豆、素若粒、乳瑪琳、玉米粒
	主食	筍香包 筍香包	牛奶饅頭 牛奶饅頭	紅豆包 紅豆包	白飯 米	白麥吐司 白麥吐司	小芋頭包 小芋頭包	
	主菜	雪裡紅炒豆乾 雪裡紅、豆乾	鹹蛋三杯素肚 鹹蛋素肚、甜椒、九層塔	混炒麵腸 麵腸、黑木耳絲、紅k、芹菜	素鬆 素鬆	火腿片(蛋素) 火腿片(全素) 火腿片	鮑魚菇炒油片 油片、紅K、鮑魚菇	沙拉堡 沙拉堡
	副菜	醬油炒麵 油麵、紅k、高麗菜、金針菇	香脆酥 香脆酥	起司片 起司片	菜脯炒蛋 玉米炒豆G 蛋、玉米、菜脯、紅K、青豆仁/豆G	蒸堅果地瓜泥 地瓜、綜合堅果	腰果海苔酥 腰果海苔酥	熱狗 熱狗、蕃茄醬
	副菜	綜合堅果 葡萄乾、青提子、杏仁片、南瓜子、腰果	涼拌海帶芽 海帶芽、小黃瓜、紅k	什錦果仁 黃豆、黑豆、枸杞、南瓜子、葡萄乾	花生麵筋 花生、麵筋	巧克力醬 巧克力醬	幼筍 幼筍	葡萄洋芋泥 葡萄乾、馬K
	青菜	炒小芥菜 小芥菜、薑絲	炒豆芽菜 豆芽菜、黑木耳	青椒筍絲 青椒、鮮筍	絲瓜炒茼蒿 絲瓜、茼蒿片	玉米脆片 玉米脆片	炒鵝白菜 鵝白菜、薑絲	油醋小黃瓜 小黃瓜、蕃茄、甜椒、油醋醬
午餐	主食	紫米飯 米、黑糯米	燕麥飯 米、燕麥粒	白飯 米	醬醋拌麵 麵條、豆芽菜	紅麴米 米、紅麴米	地方炒麵 油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	白飯 米
	主菜	瓜子素肉蒸蛋 蔴瓜蒸豆腐 蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅K 嫩豆腐、蔴瓜、金針菇	樹子蒸豆包 豆包、樹子、九層塔、薑	麻婆豆腐 豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	客家小炒 豆干、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條	南瓜咖哩炒蛋 南瓜咖哩豆包 蛋、馬k、南瓜、咖哩粉豆包、馬K、南瓜、咖哩粉	炸豆腐 豆腐、杏鮑菇	黑胡椒醬臭豆腐 臭豆腐、火腿、洋菇、黑胡椒醬
	副菜	宮保高麗菜干片 豆干、高麗菜、薑絲、辣椒條	雙芋奶香G 洋芋、芋頭、G丁、椰奶、奶粉	冬瓜魯海帶 冬瓜、海帶片	福菜魯桂筍 福菜、桂竹筍、豆輪、油腐	雙色花椰 青花、白花、火腿、紅k	蜜汁海帶結 海帶結、百頁結、白芝麻	玉米四色 玉米粒、甜椒、地瓜、青豆仁
	副菜	拌炒黃豆芽 黃豆芽、紅k、小黃瓜	炒青花菜 青花菜、紅K、薑絲	海苔洋芋 馬k、海苔粉	匯炒大黃瓜 大黃瓜、素蝦、素丸、黑輪	沙茶茼蒿白菜 茼蒿昆布板、紅k、黑木耳、大白菜、沙茶	炒地瓜葉 地瓜葉、薑絲	香Q糕魯味 白K、紅K、香Q糕、魯包、薑片
	青菜	炒油菜 油菜、薑絲	炒大白菜 薑絲、黑木耳絲、大白菜	炒高麗菜 高麗菜、紅k	紅絲莧菜 莧菜、紅k、薑絲	炒青江菜 青江菜、薑絲		炒青花菜 青花菜、薑絲
	湯	腰果牛蒡湯 白K、牛蒡、腰果、芹菜	當歸皮絲湯 當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅燒湯 紅k、白k、豆輪、玉米段	大滷湯 香菇絲、素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯 玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲	麻油鮮菇G湯 香菇、豆包、高麗菜、麻油	酸菜鮮菇湯 酸菜、金針菇、高麗菜、薑
	果	蘋果	鳳梨	西瓜	芭樂	楊桃	小玉	橘子
晚餐	地方	梅干扣肉飯 椒鹽麵腸 炒高麗菜 米、素五花肉、梅乾菜麵腸、椒鹽粉、高麗菜、紅K	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜 素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉 大白菜、香菇絲、紅k	酸白菜拌寬粉 刈包夾荷包蛋 寬粉、火腿片、玉米粒、酸白菜、黃豆芽、紅K、刈包、蛋、梅乾菜、筍乾	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲豆薯 米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、豆薯、紅K、薑絲	蘑菇醬通心麵 通心麵、西洋芹、甜椒、洋菇片	白飯 米	素香羹麵線 紅麵線、絲、筍香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲
	異國	白醬臘腸燉飯 玉米布丁酥 京都醬燒素若 米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、玉米布丁酥、京都素若、香菇絲、青椒、紅k	韓式泡菜鍋-附飯 焗烤洋芋 韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、油皮、白飯 馬k、乳酪絲	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 四季豆炒百頁 米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳 四季豆、百頁	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵 墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	鹽酥G 香酥G、蘿蔔糕、鮮香菇、杏鮑菇、百頁豆腐、九層塔	小黃瓜木耳炒蛋 小黃瓜炒素排 小黃瓜、黑木耳、蛋、金針菇/素排	滷什錦 油腐、冬瓜、豆輪
	麵食	紅燒拉麵 酥炸四季豆 梅乾冬瓜 拉麵、白K、紅k、玉米段、皮絲、青江菜 四季豆、椒鹽粉 冬瓜、梅乾	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲 板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 台式泡菜 麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、高麗菜、紅K	香椿醬炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜 麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	奶油烤南瓜 南瓜、胡椒粒	金瓜炒冬粉 冬粉、南瓜、豆芽菜、香菇絲	韓式泡菜炒 蘿蔔糕 蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜
	風味	沙茶洋若炒麵 芋香白菜 烤豆包串 油麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶 芋頭、大白菜、黑木耳 豆包、青椒、杏鮑菇、小蕃茄	鮮筍香粥 蜜汁海帶結 滷豆G 米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 海帶結、豆G、魯包	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜 米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻丫	白飯 照燒素排 家常炒豆腐 滷蛋、涼拌小黃瓜 米 素排、醬汁 板豆腐、紅K、筍片、香菇絲、滷蛋、小黃瓜	茶油A菜 A菜、苦茶油	沙茶海帶根 海帶根、豆干	椒鹽毛豆莢 毛豆莢、黑胡椒粉粒
	加菜	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 烏龍奶茶 麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 烏龍茶、奶粉	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒菠菜 榨菜素肚湯 檸檬愛玉 糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲 菠菜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 愛玉、檸檬汁	糙米飯 咖哩醬 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 綠豆湯 糙米 三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 綠豆、洋蔥仁	糙米飯 素燥 滷冬瓜 味噌豆腐湯 麥茶 糙米 皮絲、香菇、香椿醬 冬瓜、豆輪 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	金針蔬菜湯 薑絲、高麗菜、芹菜、金針、秀珍菇	炒四季豆 酸菜筍片湯 四季豆、薑絲 筍片、酸菜	炒小白菜 小白菜、薑絲
	果	柳丁	葡萄	橘子	鳳梨	柳丁	梨子	小蕃茄
蛋白質	47.5	62	60	57.5	89	75.5	85.5	
脂肪	45	50	56.5	52.5	68	67.5	69	
醣類	202.5	210	198.5	197.5	377	372.5	373.5	
熱量	1405	1538	1542.5	1492.5	2476	2399.5	2457	