

普台高中105年12月19至12月25日 膳食菜單暫定表

日期		12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		12月25日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品		抹茶牛奶	奶粉、綠茶粉	客家蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、紅K、芹菜、竹筍、香菇	糙米漿	糙米、米、焦花生	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	白飯	米	
	主食		西式燒餅	西式燒餅			鹹大餅	鹹大餅*1	高麗菜包	高麗菜包	厚片土司	厚片土司	小黑糖紅豆包	小黑糖紅豆包	
	主菜		巧克力醬	巧克力醬	山東小饅頭	山東小饅頭	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、白胡椒粉 甜椒、素餘	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	墨西哥醬碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄素肚	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐 蕃茄、素肚	
	副菜		烤薯片	地瓜、馬K、海苔粉	海結麵腸	海帶結、麵腸	麻油麵線	麵線、麻油、薑	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	火腿片	火腿片	素鬆	素鬆	
	副菜		玉米脆片	玉米脆片	螞蟥上樹	冬粉、紅K、豆芽、高麗菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	酸菜牛蒡絲	酸菜、牛蒡絲	奶酥醬	奶酥醬	玉米雪裡紅	玉米粒、雪裡紅	
	青菜		味噌醬拌小黃瓜	小黃瓜、味噌醬	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒木鱉銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	味噌海带芽湯	海带芽、凍豆腐、味噌	
午餐	主食		紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅K、大白菜、油皮	紫米飯	米、黑糯米	油飯	糯米、豆干、青豆仁、花生、紅K、玉米粒	
	主菜		素焗滷蛋 香菇魯苦瓜	蛋、素燥 苦瓜、香菇、皮絲	梅乾三層若	梅乾、三層若、百頁豆腐、油腐	咖哩g丁	馬k、紅K、g丁、豆g	香辣皮蛋煨豆腐 醬燒蘑菇豆腐	皮蛋、豆干丁、嫩豆腐、辣椒、芹菜/嫩豆腐、洋菇、三色豆	和風鮮菇蒸蛋 素燥油腐	蛋、金針菇、玉米粒、紅k 油豆腐、普台素燥	香椿豆包	豆包、香椿醬	
	副菜		藥燉蘿蔔香Q糕	藥膳包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑	紅燒烤麩	烤麩、紅K、茼蒿、鮮香菇、鮮筍片	鮮蔬炒油片	西洋芹、紅K、甜椒、油片	鹹酥炸物	地瓜、百頁豆腐、蘿蔔糕、熱狗、香q糕、青椒	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	咖哩粉絲煲	冬粉、黑木耳、豆芽菜、蕃茄、椰漿	
	副菜		筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚	薑汁冬瓜	薑絲、冬瓜、豆輪、當歸、枸杞	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油、黑木耳	素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	紅絲鰻白菜	紅K、鰻白菜、薑絲	
	青菜		炒菠菜	菠菜、紅K、薑絲	炒有機廣島白菜	有機廣島白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲			
	湯		味噌豆腐湯	味噌、豆腐、小白菜	紅豆湯圓	紅白湯圓、紅豆、薏仁	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	蕃茄味噌蘿蔔湯	蕃茄、味噌、白k、紅K	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑	
	果		橘子		鳳梨		柚子		柳丁		芭樂		鳳梨		
晚餐	地方	素香羹飯	米、黑木耳絲、豆包、筍香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲	沙茶青椒牛若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麴 筍絲、青椒、紅K	芙蓉香菇素海鮮粥 芝麻球 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、芝麻球 冬瓜、皮絲	白飯 咖哩醬G翅 花椰燴茼蒿 炸草菇	米 G翅、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、草菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜
	異國	滷什錦	油腐、冬瓜、海带結	日式醬油糯米條 捲壽司 青木瓜G絲	糯米條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、海苔、素鬆、紅豆枝、小黃瓜、青木瓜、豆包	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	韓式泡菜烏龍湯 麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	烏龍麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、三角薯餅*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬	創意厚片焗波蘿 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳	蛋包飯 椒鹽毛豆莢 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、毛豆莢、黑胡椒粒 豆腐、味噌醬、高麗菜絲
	麵食	韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜	普台擔擔湯麵 黑白切 炒有機鰻白菜	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 有機鰻白菜、薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷寬菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅K、茼蒿紅魷、莧菜	紅燒水餃皮 金針菇炒青椒 藥膳素魯	水餃皮、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	味噌烏龍麵 香椿醬甜薯 香酥紫米糕	烏龍麵、火鍋餘飯、素燥九、高麗菜、玉米粒、海带芽、味噌、豆醬、甜椒、香椿醬、紫米糕	沙茶鍋燒意麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	鍋燒意麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	炒青江菜	青江菜、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 魯水晶餃 素炒蝦芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲 水晶餃*1、三角油腐*1、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥 炒菠菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 丁酥*2 菠菜、薑絲	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢九 毛豆莢、黑胡椒	薑汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻
	加菜			香椿拌麵 炒青江菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 江菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、蕃茄豆腐湯 黑糖、薑片	傻瓜麵 炒有機鰻白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬紅茶	麵條、醬汁 有機鰻白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 紅茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥炒青江菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 江菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆西米露	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海带芽豆皮湯 紅茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海带芽、豆皮、薑絲 紅茶包	糙米飯 黑胡椒磨菇醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	糙米 胡椒粒、洋菇、三色豆 大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁
	果	小蕃茄		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁	
蛋白質			29.5		55.4		49.5		54.8		61		59.5		56
脂肪			35		46		45		46		51.5		45		45
醣類			127.5		202.5		220		204		235.5		220		215
熱量			853		1445.6		1505.5		1449.2		1654		1581.5		1489