

普台高中 106年 2月20至2月26日 膳食菜單暫定表

日期	2月20日			2月21日			2月22日			2月23日			2月24日		
星期	一			二			三			四			五		
早餐	飲品	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	南瓜豆漿	豆漿、南瓜	白飯	米	珍珠奶茶	珍珠、紅茶、奶粉				
	主食	山東饅頭	山東饅頭	漢堡	漢堡	香椿花捲	香椿花捲	小綠豆包	小綠豆包	厚片土司	厚片土司				
	主菜	紅燒南瓜花乾	南瓜、蘭花乾	蜜汁豆包	豆包、白芝麻	梅干素肚	素肚、梅干菜	鹹蛋 五香豆乾丁	鹹蛋 1/2 豆干丁、滷包	火腿片	火腿片				
	副菜	蜜汁海帶結	蜜汁海帶結、百頁結	起司片	起司片	豆薯素炒	豆薯、香菇、火腿、玉米粒、西洋芹	豆漿	豆漿	草莓醬	草莓醬				
	副菜	脆片堅果	葡萄乾 葵花子 南瓜子 青提子 五彩球	蕃茄片	蕃茄	什錦菜	什錦菜	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅k	布丁	布丁				
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	咖哩醬高麗菜	高麗菜絲、咖哩醬	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲				
中餐	主食	白飯	米	白飯	米	咖哩醬拌麵	麵條、咖哩粉、豆干、三色豆、杏鮑菇、馬K	白飯	米	牛蒡麻油拌飯	米、牛蒡、三色豆				
	主菜	黑胡椒蕪青炒蛋 黑胡椒炒素排	蛋、蕪青、馬K、毛豆、紅K、黑胡椒 牛蒡排、毛豆、馬K、紅K	金針鮮筍蒸蛋 三杯鮮筍G丁	金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/鮮筍、G丁、九層塔	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、黑木耳、紅K	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜、素若粒	糖醋炸蛋 涼拌川耳G絲	蛋、甜椒、鳳梨/豆包、黑木耳絲、甜椒、碧玉筍				
	副菜	韓式泡菜炒豆干	韓式泡菜、高麗菜、豆干、紅K	蕃茄大黑干片	蕃茄、豆干、西洋芹	炸地瓜	地瓜、馬K、椒鹽粉	三杯烤麩	烤麩、素雪花片、杏鮑菇、九層塔、青椒	四色山藥彩丁	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇、山藥				
	副菜	鮮筍三絲	筍絲、蒲瓜、黑木耳	紅燒茄子	茄子、玉米粒	炒有機奶油白菜	有機奶油白菜、薑絲	焗烤大白菜	大白菜、紅K、乳酪絲	當歸高麗菜	高麗菜、當歸、薑絲				
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲						
	湯	高麗菜濃湯	高麗菜、紅K、奶油、玉米粒、火腿	酸菜粉絲湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、紅k、鮮香菇、芹菜	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	蕪青素酥湯	蕪青、排骨酥、薑絲				
晚餐	果	小番茄		椪柑		鳳梨		芭樂		楊桃					
	地方	煉奶銀絲卷 炒青江菜 炸醬乾麵	銀絲卷-切、煉奶、青江菜、薑絲 麵條、雞力炸醬、素燥、小白菜、豆芽菜	皮蛋素海鮮粥 水餃*4個 魯花生豆干	皮蛋、香菇絲、玉米粒、紅K、素海蔘、竹輪、素蝦粒 素食水餃、醬油 花生、豆乾	麵線糊 酥炸洋芋片 時蔬炒豆乾	紅麵線、香菇絲、紅k、金針菇、素肉羹、高麗菜 馬K、酥炸粉 豆乾、小黃瓜、紅K、玉米筍	普台擔擔飯-臘腸 魯炸豆干 紅絲菠菜	米、素燥、香腸片*2、豆干 紅k、菠菜						
	異國	蕃茄炒飯 芋頭濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、芋頭、蛋、青醬	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 破布子炒高麗菜	米、豆包、火腿、油醋醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白K 破布子、高麗菜	海苔醬油炒飯 鹹蛋高麗菜 韓式年糕素香腸	米、香菇絲、素火腿、三色豆、青江菜、海苔高麗菜、素烏魚子年糕、素香腸、韓式辣醬	泰式墨西哥捲餅 茄汁通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、玉米粒、火腿丁、青咖哩醬 、三色豆、洋菇片、通心麵、蕃茄						
	麵食	紅燒水餃皮 糖醋地瓜球 豆莢油豆腐	水餃皮、白k、紅k、皮絲、玉米段、地瓜球*4、糖醋醬、甜豆莢、四方油豆腐、特調醬汁	素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 炒有機青江菜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅k、玉米、青江菜百頁豆腐、油花生、辣椒條、小黃瓜、有機青江菜、紅K	雞蛋/豆皮絲瓜湯麵 奶油蘑菇辣G 胡麻菠菜	細麵、蛋/豆皮、絲瓜、紅K、秀珍菇、黑木耳絲、素九、洋菇片、辣G丁、西洋芹、馬K、菠菜、白芝麻、豆腐乳	麻油G絲湯麵 煎蘿蔔糕 蕃茄青花菜	g絲麵、素羊若、金針絲、青江菜、麻油、蘿蔔糕、青花菜、蕃茄						
	風味	五穀飯 醬烤鴨條 酥炸豆腐 藥燉高麗菜	米、五穀米、 素烤醬、烤鴨條、炒酸菜絲、醬汁、豆腐、酥炸粉 高麗菜、藥膳包、薑絲	麻醬拌麵 糖醋麵腸 醃結頭菜	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、結頭菜、紅K	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 素燥脆薯	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油皮、薑絲 素燥、馬鈴薯	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 魯水晶餃 素炒銀芽乾絲	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						
	加菜	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒油菜 味噌紫菜湯 烏梅汁	糙米 蔴冬瓜、豆干、油 菜、薑絲、味噌、紫菜、烏梅濃縮汁、白話梅	糙米飯 素燥 炒山茼蒿 紅薯芥菜薑湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 山茼蒿、薑絲 薑絲、地瓜、薑、芥菜、冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒地瓜葉 白K素排骨湯 麥香紅茶	素燥、麵條 地瓜葉、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 麥香紅茶	糙米飯 素燥 炒有機青江菜 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 有機 青江菜、蕃茄、豆腐 黑糖、薑片						
早午晚餐	果	芭樂		哈密瓜		棗子		木瓜							
	蛋白質	50.6		54.5		53.5		54.4		54					
	脂肪	39		48.5		47.5		39.9		50.5					
	醣類	214		184		197.5		210		210					
熱量	1409.4			1439.5		1431.5		1416.7		1498.5					