

普台高中 106年9月4至9月10日 膳食菜單暫定表

日期	9月4日		9月5日		9月6日		9月7日		9月8日		9月10日	
星期	二		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	蒲瓜粥	米、蒲瓜、香菇絲、素火腿、紅k	燕麥片豆漿	豆漿、燕麥片	山藥鮑菇洋若湯	山藥、杏鮑菇、白k、玉米、素洋若、皮絲	芋頭牛奶	芋頭、奶粉	米漿	米、焦花生	
	主食	綠豆包	綠豆包	山東饅頭	山東饅頭	醬油拌飯	米、三色豆	可頌麵包	可頌麵包	高麗菜包	高麗菜包	
	主菜	紅燒蘭花乾	蘭花乾、白k、薑、九層塔	茶葉蛋 酸菜麵腸	蛋、滷包 酸菜仁、麵腸、薑絲	沙茶百頁	百頁豆腐、豆腐、沙茶	玉米火腿沙拉	火腿、馬K、小黃瓜、玉米粒	時蔬炒豆乾	西洋芹、豆乾、榨菜、甜椒	
	副菜	幼筍	幼筍	青椒豆干絲	豆干、青椒	素鬆	素鬆	巧克力醬	巧克力醬	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片	
	副菜	咖哩素魯	馬k、紅k、豆輪、咖哩醬	綜合堅果	青堤子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片、葵花子	魯苦瓜	苦瓜、海帶結、魯包	起司片	起司片	炒冬粉	冬粉、豆芽菜、紅k、高麗菜、香菇	
	青菜	木須青江菜	黑木耳、青江菜、薑	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅k			炒油菜	薑絲、油菜	
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	五穀飯	米、五穀飯	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	
	主菜	香椿豆腐	豆腐、百頁豆腐、香椿醬	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜	筍絲炒蛋 三杯年年有餘	蛋、筍絲、紅蘿蔔 甜椒、青椒、年年有餘	日式蒸蛋 醬油秋葵	蛋、筍丁、毛豆仁、紅K 秋葵、醬油	咖哩油腐	馬K、紅K、油豆腐、玉米粒	
	副菜	塔香杏鮑菇素肚	杏鮑菇、素肚、西洋芹、九層塔	金針蒲瓜	金針菇、蒲瓜、紅k	白玉烤麩	白蘿蔔、香q糕、烤麩	客家小炒	豆干、茼蒿紅魷、榨菜絲、芹菜、辣椒條	紅絲海龍	紅K、海龍、九層塔、薑絲	
	副菜	三色海帶絲	海帶絲、粗豆乾絲、甜紅K	筍乾燒皮絲	筍干、滷包、皮絲	香酥南瓜塊	南瓜、椒鹽粉	醬爆素三丁	鮮香菇、玉米粒、小黃瓜、油花生、甜椒	魯冬瓜	冬瓜、皮絲	
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	奶香高麗菜	高麗菜、奶油塊、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	素腸花椰菜	鑫鑫腸、青花菜、白花菜	
	湯	味噌海帶芽湯	味噌、海帶芽、黃豆芽	鳳梨苦瓜湯	蔭鳳梨、苦瓜	蕃茄鮮菇湯	薑絲、蕃茄、鮮香菇	紫菜豆皮湯	紫菜、油皮、薑絲	鳳梨苦瓜湯	蔭鳳梨、苦瓜、皮絲	
	果	鳳梨		芭樂		洋香瓜		西瓜		蘋果		
晚餐	地方	越南乾拌米線 涼拌甜椒 酥炸天婦羅	米線、油腐、紅k、香茅、檸檬、豆芽、高麗菜、九層塔、豆薯、甜椒、天婦羅、酥炸粉	嘉義G若絲飯 清蒸臭豆腐 油腐黃瓜	米、素G絲若、菜脯、醬汁 臭豆腐、香菇、芹菜、筍丁、甜椒	若醬豆腐蛋包飯 炒鵝白菜 茄汁熱狗	米、豆腐、蛋、碎干丁、鵝白菜、熱狗、番茄醬	普台擔擔飯 脆蘿蔔 魯豆乾 紅絲高麗	米、特製素燥、白k、紅K 白豆乾、魯包 紅k、高麗菜		白飯	米
	異國	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋	日式涼麵 腐乳香酥g 油腐黃瓜	油麵、小黃瓜、紅k、豆皮、白蘿蔔、杏鮑菇、辣g丁、小黃瓜、油小口	韓式泡菜鍋-飯 布丁	米、豆腐、韓式泡菜、金針菇、香Q糕、黃豆芽、高麗菜 布丁	小漢堡 椒鹽薯條 磨菇醬拌麵	小漢堡、生菜沙拉、火腿片、地瓜條、馬鈴薯條、油麵、三色豆、洋菇片		普台素燥干丁	豆干、普台素燥
	麵食	鍋燒拉麵 五香滷豆干 紅絲莧菜	拉麵、竹輪、素九、高麗菜、青江菜、海帶芽、芹菜、豆干丁、滷包、紅K、莧菜	普台擔擔湯麵 黑白切 炒鵝白菜	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾、鵝白菜	素沙茶滷油麵 黃瓜炒素腿 三角薯餅	麵、素肉片、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿 三角薯餅*2	酸辣湯米粉 東坡豆腐 涼拌木瓜絲	米粉、黑木耳、豆干絲、火腿、紅K、筍片、豆腐、鮮香菇、筍片 青木瓜、百香果粒		素炒四季豆	豆鼓、四季豆、薑絲、辣椒條
	風味	白飯 蒲瓜素爪仔若 鳳梨滷蘋果派 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、蘋果派、鳳梨 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 咖哩醬豆g 花椰燴茼蒿 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 紅絲地瓜葉	米、薏仁、糙米 醬汁、蝦捲、杏鮑菇、九層塔、薑絲、辣椒條 地瓜葉、紅K、薑絲	白飯 茄汁魚排 沙茶天婦羅 椒鹽毛豆莢	米、素魚排、茄汁 大黃瓜、天婦羅、紅K 素腿、毛豆莢、黑胡椒粒		玉米布丁酥	玉米布丁酥
	加菜	傻瓜麵 炒地瓜葉 青木瓜素酥湯 紅茶	麵條、醬汁 地瓜葉、薑絲 素排骨酥、青木瓜 紅茶包	糙米飯 素燥 鮮菇絲瓜 冬瓜油腐湯 椰漿西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 鮮香菇、絲瓜 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲、西米露、椰漿、奶粉	麻油麵線 炒茄子 薑香南瓜湯 冬瓜茶	白麵線、麻油、老薑 茄子、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊	糙米飯 素燥 炒空心菜 白K素排骨湯 百香綠茶	糙米 絲、香菇、香椿醬 空心菜、薑絲 白K、素排骨酥、薑絲 綠茶、百香果		鮮菇大白菜 冬菜粉絲湯	鮑魚菇、大白菜、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲
	果	西瓜		梨子		火龍果		鳳梨			西瓜	
蛋白質 脂肪 醣類 熱量		48.25		48.7		49.69		51.05		48.5		30.825
	早	36.25		43		43.85		47.75		47.5		26.875
	午	225		182.5		209		208		212.5		143.5
	熱量	1419.25		1311.8		1429.41		1465.95		1471.5		939.175