

普台高中107年 1月22日至1月28日 膳食菜單暫定表

日期	1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		1月26日		1月27日		1月28日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	仙草奶茶	奶粉、仙草、紅茶	皮蛋/素若粥	米、皮蛋/素火腿、玉米粒、紅蘿蔔、芹菜、香菇絲	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶	山藥鮑菇洋若湯	山藥、杏鮑菇、白k、玉米、素洋若、皮絲	黑芝麻米漿	黑芝麻粉、米、焦花生	阿華田	阿華田、奶粉
	主食	黑胡椒醬拌麵	細麵、洋菇片、豆芽菜、青花菜	紅豆包	紅豆包	芝麻包	芝麻包	白麥土司	白麥吐司	白飯	米	筍香包	筍香包	花生花捲	花生花捲
	主菜	水煮蛋 醬燒豆腸	蛋、白胡椒粉 豆腸、薑片	紅燒百頁豆腐	油豆腐、百頁豆腐、玉米段	芹菜豆干絲	豆干、芹菜	方形火腿片 木耳炒蓮藕	火腿片 黑木耳、蓮藕	筍絲炒蛋 素蝦爛若	筍絲、玉米、紅k、蛋 素鬆、素若	沙茶豆干	豆干、油豆腐、沙茶	傻瓜麵	細麵、醬汁
	副菜	餐包	奶酥餐包*2	梅乾筍茸	筍茸、梅乾	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕、油膏、薑絲	奶酥醬	奶酥醬	炒菜脯	菜脯、辣椒	牛蒡絲	牛蒡絲、白芝麻	綜合堅果	青提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果
	副菜	蕃茄美生菜	蕃茄、美生菜	豆漿	豆漿	涼拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜	馬鈴薯沙拉	馬k、玉米粒、沙拉醬	魯燕青	燕青、海帶結、皮絲、魯包	綜合堅果	青提子、葡萄乾、南瓜子、腰果、杏仁片、葵花子	起司片	起司片
	青菜			木須大陸妹	黑木耳、大陸妹、薑絲	青絲黃豆芽	青椒、黃豆芽	炒青花菜	青花菜、紅k、薑絲	炒油菜	薑絲、油菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、鮮香菇、薑絲
	主菜	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	五穀飯	米、五穀飯	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	油飯	糯米、三色豆、豆干、
中餐	主菜	麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	三杯炸蛋 炒茭白筍	蛋、魯包、九層塔、薑絲、辣椒條 茭白筍、豆干、黑胡椒醬	塔香紫茄豆腐	豆腐、茄子、九層塔	高麗菜炒蛋 皇帝豆瀆香菇	蛋、高麗菜、紅蘿蔔 甜椒、皇帝豆、香菇	三杯油腐	油豆腐、玉米筍、小黃瓜、九層塔、甜椒	墨西哥醬豆包	豆包、甜椒、蕃茄	素炒西芹豆G	鮮香菇、豆g、西洋芹
	副菜	滷麵筋海結	海帶結、麵筋泡、花生	樟香打拋G	素燥、筍丁、碎干丁、蕃茄、芹菜、九層塔、檸檬	螞蟻上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜	白玉烤麩	白蘿蔔、玉米段、烤麩	海帶結素若	海帶結、東坡若、皮絲	雙色青花菜	青花菜、白花菜、紅椒	芋香白菜粉絲	大白菜、冬粉、黑木耳、紅k、芋頭
	副菜	黃瓜燴蘑菇	大黃瓜、金針菇、紅k、柳松菇	香椿高麗菜	高麗菜、香椿醬	炸地瓜	地瓜、白胡椒粉	塔香海龍	九層塔、海龍、甜椒、薑絲	木耳炒白菜	大白菜、黑木耳、油皮、紅k	玉米炒金針菇	玉米粒、金針菇、黑木耳、黑胡椒粒	炒油菜	油菜、薑絲
	青	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒青菜	青菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒有機青菜	有機青菜、薑絲	白芝麻菠菜	菠菜、白芝麻	紅絲高麗菜	高麗菜、紅k、薑絲		
	湯	酸菜白菜湯	酸菜、大白菜、薑、乾香菇	四神湯	冬瓜、皮絲、洋蔥仁、火腿丁	關東煮	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜	紅燒湯	紅k、白k、豆輪	玉米濃湯	三色豆、洋芋、洋菇片、奶粉	蕃茄鮮菇湯	薑絲、蕃茄、鮮香菇	酸辣湯	香菇絲、素肉絲、紅k、豆腐、黑木耳、筍
	果	鳳梨		小蕃茄		橘子		洋西瓜		香蕉		菓子		柳丁	
	晚餐	地方	招牌飯-素排 香腸、魯百頁、 紅絲高麗	米、素排、醬汁、香腸片、筍塊、百頁豆腐、紅絲高麗	燕麥飯 醬燒油腐 山藥炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅k、芹菜 山藥、黑木耳、素排 金針菇、青椒、筍乾	菠菜素蝦仁炒飯 香酥菜捲 素炒紫米糕	米、素火腿、菠菜、素蝦仁、高麗菜、三色豆、菜捲、酥炸粉、椒鹽粉、紫米糕、小黃瓜、紅k	老北京麵疙瘩 三杯山藥豆包 腐乳小黃瓜	麵疙瘩、蛋、蕃茄、江菜、九層塔、山藥、豆包、小黃瓜、豆腐乳	普台擔擔飯 醃蘿蔔 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	紅燒牛若湯麵 三角薯餅 青江菜	油麵、紅k、玉米粒、素牛若、白k、空心菜、三角薯餅 青江菜、薑絲	糙米飯
異國		日式醬油拌麵 豆皮壽司*2 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 豆皮壽司*2 秋葵、蕃茄、甜椒	咖哩焗烤麵 奶酪	螺旋麵、素火腿、馬k、紅k、甜椒、乳酪絲 花椰菜、咖哩粉、奶酪粉	芝麻醬乾麵 素炒雪裡紅 豆醬滷油片	麵條、小黃瓜、紅k、芝麻醬、雪裡紅、百頁、豆腐、油片、紅k	白飯 咖哩醬豆g 花椰菜焗薯 烤香菇	米 豆g、紅k、馬k、三色豆、咖哩醬 白花菜、筍片、玉米筍、鮮香菇、金針菇、甜椒	臘腸蛋炒飯 焗烤大白菜 酥炸豆干	米、素臘腸、素蝦仁、紅k、蛋、青豆仁、青椒 大白菜、紅k、乳酪絲、豆干、酥炸粉	鐵板素排麵 布丁果凍	粗麵、牛蒡排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、黑胡椒醬汁、布丁粉	五更腸旺	臭豆腐、筍片、小白菜、紅k、金針菇
麵食		蛋蛋麵 炸水餃 紅絲莧菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、水餃 紅k、莧菜	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、芹菜、油豆腐、毛豆莢	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素g、豆乾 地瓜葉、素蠔油	紹子乾麵 三杯凍豆腐 素炒甜不辣	麵條、香菇絲、小丁紅k、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜 凍豆腐、杏鮑菇、九層塔、甜不辣、小黃瓜	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	麻婆餃子 巧克力球 炒龍蝦菜	豆腐、碎干丁、黑木耳、香菇、餃子、青豆仁、龍蝦菜、薑絲	蜜汁海帶結	海帶結、豆腐、白芝麻
風味		蕃茄炒飯 貫丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅k、青豆仁、蕃茄醬 魯丸、白k、紅k、芹菜 白芝麻、海帶芽	白飯 蒲瓜菜瓜仔若 干層蘋果派 豆酥高麗菜	米、蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、干層蘋果派 高麗菜、甜椒、豆酥	沙茶洋若滑蛋 燴飯 紅k青花菜 紅豆金棗	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、青花菜、紅k 紅豆金棗*2	香酥絲排飯 椒鹽麵腸 菜豆炒茄子	米、炸絲排、菜脯 麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲	白飯 蒲燒g翅 沙茶天婦羅 高麗菜炒鮑魚菇	米、g翅、大黃瓜、天婦羅、紅k 鮑魚菇、高麗菜	地瓜飯 滷蛋 蕃茄油腐 香椿炸醬油菜	米、地瓜 油豆腐、香菇、三色豆、蕃茄 蛋、魯包 油菜、香椿炸醬	糯米圓薯餅	糯米圓薯餅
加菜		傻瓜麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	糙米飯 蔞瓜素燥 炒雞白菜 柳菜若絲湯 瓜西米露	糙米、蔞瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鴨白菜、薑絲 柳菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米露	糙米飯 素燥 炒有機鱈白菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機鱈白菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	麻油麵線 白有機鱈白菜 白k素排骨湯 綠豆薏仁湯	麻油、麵線 有機鱈白菜、薑絲、白k、素排骨酥、薑絲 綠豆、洋蔥仁	糙米飯 素燥 炒菠菜 瓜菜排骨湯 百香綠茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 菠菜、薑絲 冬瓜、素排骨酥、薑絲 綠茶、百香果	茄汁拌麵 小芥菜 燕青海帶芽湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁 小芥菜、薑絲 燕青、海帶芽、薑絲 白木耳	炒高麗菜 麻油鮮菇G湯	高麗菜、薑絲 香菇、豆包、高麗菜、麻油
果		芭樂		葡萄		柳丁		楊桃		芭樂		橘子		洋西瓜	
原白			54.5		51.5		50		54		52.6		49.1		54
脂肪		40.5		42.5		40		40.5		41.6		43		55.5	
糖類		237		210		225		237		232.4		212		207	
熱量		1530.5		1428.5		1460		1528.5		1514.4		1431.4		1543.5	