

普台高中109年9月28至10月04日 膳食菜單暫定表

		9月28日		9月29日		9月30日		10月4日	
		一		二		三		日	
早餐	飲品	南瓜濃湯	南瓜、三色豆、奶油	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K		
	主食	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司	小月餅	小月餅		
	主菜	紅燒麵腸	麵腸、白k、薑、九層塔	方形火腿片 火腿片	火腿	水煮蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、椒鹽粉 豆鼓、薑絲、豆腸		
	副菜	脆瓜	脆瓜	黑胡椒醬燴麵	麵條、豆乾、洋菇片、 豆芽菜、高麗菜	韓式寬粉	寬粉、韓式黑炸醬、紅 蘿蔔、小白菜、鴻喜菇		
	副菜	咖哩素魯	馬k、紅k、豆輪、咖哩醬	花生醬	花生醬	黃瓜拌海芽	小黃瓜、海帶芽、紅k		
	青菜	木須青江菜	黑木耳、青江菜、薑	炒青花菜	青花菜、紅k	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	白飯	米		
	主菜	筍絲炒蛋 魯四角油腐	蛋、筍絲、紅蘿蔔 香菇、油腐	醬燒豆腐	豆腐、百頁豆腐、紅蘿 蔔、黑木耳	普台素燥干丁	普台素燥、豆干、竹筍		
	副菜	塔香杏鮑菇素肚	杏鮑菇、素肚、西洋芹、 九層塔	白玉烤麩	白蘿蔔、香q糕、烤麩	炸波浪薯條	波浪薯條、地瓜條		
	副菜	三色海帶絲	海帶絲、粗豆乾絲、甜 椒、芹菜	香酥南瓜塊	南瓜、青椒、金針菇、 椒鹽粉	焗烤法國麵包	法國麵包、火腿、乳酪 絲、三色豆、黑胡椒粒		
	青菜	炒空心菜	空心菜、薑絲	奶香高麗菜	高麗菜、奶油塊、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲		
	湯	味噌海帶芽湯	味噌、海帶芽、黃豆芽	蕃茄鮮菇湯	薑絲、蕃茄、鮮香菇	四神湯	杏鮑菇、冬瓜、素肚、 洋蔥仁、蓮子、四神湯 包		
	果	鳳梨		洋香瓜		西瓜			
晚餐	地方	蒲燒鰻高麗菜飯 雙椒豆干 涼拌茼蒿小黃瓜	米、高麗菜、香菇、紅K 蒲燒鰻、豆干、紅椒、黃 椒、甜豆莢 小黃瓜、紅k、茼蒿	嘉義G若絲飯 清蒸臭豆腐	米、素G絲若、 菜脯、醬汁 臭豆腐、香菇、芹菜、 紫米糕、高麗菜、金針 菇		白飯	米	
	異國	越南烤肉拌麵 越式春捲 酥炸天婦羅	芭芭絲、松阪豬若、豆芽 菜、紅蘿蔔、黑木耳 越南春捲皮、火腿、小黃 瓜、苜蓿芽 豆薯、甜椒、天婦羅、酥 炸粉	日式涼麵 腐乳香酥g 味噌湯	油麵、小黃瓜、紅k、豆 皮、白蘿蔔、杏鮑菇、g 丁 豆腐、海帶芽、白蘿蔔		滷豆腐	豆腐，滷包	
	麵食	蛋花湯餃 豆包炒甜不辣 涼拌木瓜絲	湯餃*10、蛋、小白菜、 嫩豆腐、海帶芽、芹菜、 豆包、甜不辣、紅K、黑 木耳絲、青木瓜、百香果 粒	普台擔擔湯麵 黑白切 麻油紅鳳菜	麵條、素燥、小白菜、 豆芽菜 海帶結、素G、豆乾、紅 鳳菜、麻油		韓式泡菜年糕	韓式泡菜年糕	
	風味	白飯 蒲瓜素瓜仔若 紅豆金棗*2 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、 素肉粒、豆干、醬汁、紅 豆金棗*2 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 素炒蟹膏 花椰燴茼蒿 炸香菇	米 蛋、紅蘿蔔、杏鮑菇、 豆腐 白花菜、茼蒿片、玉米 筍、 鮮香菇、椒鹽粉		地瓜球*4	地瓜球*4	
	加菜	傻瓜麵 炒有機鵝白菜 青木瓜素酥湯 麥茶	麵條、醬汁 有機鵝白菜、薑絲 素排骨酥、青木瓜 炒大麥	糙米飯 素燥 炒白花菜 冬瓜油腐湯 椰漿西米露	糙米、皮絲、香菇、香 椿醬 白花菜、薑絲、 冬瓜、芹菜、油豆腐、 薑絲、西米露、椰漿、 奶粉		炒莧菜 酸菜白菜湯	有莧菜、薑絲 鮑魚菇、大白菜、酸菜 仁	
	果	西瓜		梨子				西瓜	
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早 午		49.85	53.59	53.1		26		
			40.35	46.85	46.5		22.5		
			227.4	207.5	254		155		
			1472.15	1466.01	1646.9		926.5		