

普台高中109年12月28至1月3日 膳食菜單暫定表

星期	12月28日			12月29日			12月30日			12月31日			1月1日			1月2日			1月3日		
一	二			三			四			五			六			日					
早餐	飲品	綠茶	綠茶	酸辣蛋花湯 酸辣湯	蛋、筍絲、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、素若絲	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯	麵線糊(稠)	紅麵線、碎皮絲、香菇絲、黑木耳、什錦菜、紅K、芹菜	白粥	米						
	主食	小漢堡	小漢堡	水餃	水餃	斑馬堡	斑馬堡	西式燒餅	西式燒餅	牛角可頌 中式燒餅/油條	牛角可頌/中式燒餅、油條			魯油腐	四角油腐、海帶片						
	主菜	松板燒若	松板燒若	滷花生豆干	大溪黑干、花生	蜜汁素排	素排、麥芽糖	水煮蛋 木耳油泡豆腐	蛋、椒鹽粉 黑木耳、油泡豆腐	蘑菇起司炒蛋 紅燒柳松菇嫩腐	蘑菇、起司片、蛋/柳松菇、嫩豆腐、紅K	三明治-自製	吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	豆漿	豆漿						
	副菜	茄汁義大利麵	義大利麵、番茄、毛豆、玉米、火腿	炒小白菜	小白菜	百香優格沙拉	百香果、玉米粒、美生菜、優格、番茄	巧克力醬	巧克力醬	洋芋沙拉	馬鈴薯、地瓜、葡萄乾、沙拉醬	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1	豆腐乳/脆瓜	豆腐乳/脆瓜						
	副菜	起司片	起司片			綜合堅果	綜合堅果	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	炒青花菜	青花菜			油花生	油花生						
	青菜	炒美生菜	美生菜			火鳳燴雙花	青花菜、白花菜、火腿	炒油菜	薑絲、油菜					皮絲炒青江菜	青江菜、皮絲						
中餐	主食	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	肉絲炒麵	油麵、素若絲、紅蘿蔔、豆干、小白菜	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	麻油燉飯	米、洋菇片、豆干、素火腿、三色豆、鮮香菇						
	主菜	咖哩豆腐	豆腐、三色豆、咖哩	紅燒炸蛋 素羅漢齋	蛋 鮮香菇、荷蘭豆、紅蘿蔔、黑木耳、油泡	沙茶油腐	油豆腐、紅蘿蔔	干燒豆包	豆包	沙茶豆G	豆G、沙茶醬	滷蛋 樹子豆包	蛋、滷包 樹子、豆包、九層塔	香椿豆乾	豆乾、甜椒、香椿						
	副菜	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、麵腸、九層塔	福菜燒冬瓜	福菜、冬瓜、豆皮	黑胡椒麵筋	麵筋泡、蘑菇、毛豆、玉米筍	蕃茄白花椰	蕃茄、白花菜	火腿燴金菇	金針菇、火腿、油片、甜椒	韓式雜菜	冬粉、紅K、黑木耳、香菇、小黃瓜、菠菜、白芝麻	醬燒鮮菇	茄子、杏鮑菇						
	副菜	紅絲銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳、芹菜	什錦甜豆	甜豆莢、茼蒿、蘑菇、紅蘿蔔、彩椒	酥炸地瓜條	地瓜、馬鈴薯、玉米段、杏鮑菇			麥克雞塊	麥克雞塊*2	煙燻回鍋若炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲						
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	奶油高麗菜	高麗菜、黑胡椒粒、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、黑木耳絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲								
	湯	酸菜粉絲湯	酸菜、冬粉、素若絲、薑絲	蕪菁鮮菇湯	蕪菁、鮑魚菇、大白菜	四神湯	薏仁、蓮子、素肚、高麗菜、四神湯包	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、丸子、紫米糕、高麗菜	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅K、皮絲、鮮筍絲、精靈菇	紅燒湯	紅K、白K、玉米段、皮絲	當歸山藥湯	山藥、當歸、豆包						
果	小蕃茄		橘子		芭樂		洋香瓜		香蕉		鳳梨		梨子								
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 鳳梨炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 鳳梨、黑木耳 金針菇、青椒、筍乾	白飯 椰漿辣咖哩炒g 檸檬香茅烤豆包 xo醬炒高麗菜	米、g丁、杏鮑菇、青花菜、百頁、椰漿、咖哩、豆包、青椒、小蕃茄、高麗菜、茼蒿紅魷	白飯	米	紅燒牛若湯餃湯、水餃分開	素食水餃、紅K、玉米粒、素牛若、白K、高麗菜	白飯	米	鮮蔬炒拉麵	拉麵、香菇、豆芽菜、紅K、素排、小白菜						
	異國	白醬螺絲麵 蕃茄青花菜 葡萄奶酥焗厚片/切	螺絲麵、素火腿、三色豆、洋菇片、青花菜、乳酪絲 蕃茄、青花菜 奶酥醬、葡萄、厚片土司	泰式炒蛋河粉 越式春捲 涼拌過貓	河粉、蛋、蕃茄、豆芽菜、芥藍菜、茼蒿蝦仁、美生菜 春捲皮、火腿、豆包、米線、小黃瓜、九層塔、豆包、高麗菜、過貓	日式炸G排拉麵 烤布丁	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸G排、高麗菜絲 布丁粉、吐司	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄	香菇魯油腐	油豆腐、鮮香菇、杏鮑菇、豆皮	普台素燥干丁	豆干、普台素燥	奶油豆腐	素蝦仁、青豆仁、玉米粒、豆腐、奶油						
	麵食	炸醬麵 東坡豆腐 麻油菜腰花	粗麵、素炸醬、烤Y片、豆芽菜、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、筍片 素腰花、麻油、薑絲、辣椒絲	蕃茄洋芋湯麵 芹香竹輪 嫩惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 竹輪、西洋芹 嫩惹山藥捲	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素麵、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	三杯鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、甜椒	塔香海耳	海耳、九層塔、辣椒	鮮菇大白菜	鮑魚菇、紅蘿蔔、大白菜、薑絲	五香滷味	海帶片捲、豆G、花生、玉米						
	風味	香椿蛋炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、香椿醬、蛋 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 五味香菇素蚵 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、五味醬、素蚵、杏鮑菇 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 墨西哥醬素排 酥炸紫茄 薑絲炒素腸	米 素排、蕃茄、甜椒 茄子、酥炸粉、椒鹽粉 麵腸、薑絲、酸菜	麻醬寬粉	寬粉、麻醬、青江菜、黃豆芽、粗干絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	烤洋芋	馬K、椒鹽粉	炒高麗菜	高麗菜、薑絲						
	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 蔴瓜素燥 炒芥菜仁 冬瓜油腐湯 地瓜芋圓	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 地瓜、芋圓	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 榨菜若絲湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲、榨菜、若絲 炒大麥	紅絲高麗菜 素香羹湯	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲 香菇、火腿、素羹、紅K、木耳、白菜、髮菜羹	綠豆西米露	綠豆、西米露	炒大陸妹 冬菜素丸湯	大陸妹、薑絲 冬菜、酸菜仁、素丸	大滷羹湯							
	果	楊桃		葡萄		柳丁		火龍果		蕃茄		芭樂		橘子							
蛋白質	63.1			63			50.1			92.5			86.6			88			88.5		
脂肪	54			50			40			69.5			71.5			77.5			72.5		
醣類	246.5			242.5			225.5			360			356.5			365			362.5		
熱量	1724.4			1672			1462.4			2435.5			2415.9			2509.5			2456.5		