

普台高中110年1月25日至1月28日 膳食菜單暫定表

日期	1月25日		1月26日		1月27日		1月28日	
星期	一		二		三		四	
早餐	飲品	熱牛奶 奶粉	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、奶粉、紅蘿蔔	綠茶	綠茶
	主食	白麥吐司	白麥吐司	黑漢堡	黑漢堡	白飯	米	鹹大餅
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	蜜汁素排	素排、麥芽糖	紅燒豆乾	豆乾、辣椒、甜椒	椒鹽水煮蛋 三杯天貝
	副菜	巧克力醬	巧克力醬	酸黃瓜沙拉醬	酸花瓜、沙拉醬、檸檬	香脆酥	香脆酥	苦茶油麵線
	副菜	三角薯餅	三角薯餅	起司片	起司片	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋泡、黑木耳	烤薯球
	青菜	炒青花菜	青花菜	炒美生菜	美生菜	炒高麗菜	高麗菜	炒小白菜
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	什錦炒麵
	主菜	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿片、香菇、紅蘿蔔、芹菜	奶香炸蛋 燻烤鮮菇	蛋、奶粉、奶油 鮮香菇、鮑魚菇、乳酪絲	烏龍油腐	油豆腐、烏龍茶、九層塔	泡菜燒豆包
	副菜	炸時蔬	牛蒡、地瓜、山藥、四季豆	豉汁花乾	蘭花乾、馬鈴薯、豆豉、甜椒	酸甜白花菜	白花菜、紅蘿蔔、黑木耳	蠔油杏鮑菇
	副菜	醬醬茄子	茄子、東炎醬、辣椒、九層塔	韓式寬粉	寬粉、韓式炸醬、紅蘿蔔、豆芽菜	黑椒金針什錦	什錦燒、金針菇、黑胡椒	
	青菜	炒油菜	油菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	炒有機青江菜
	湯	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、小珍丸、芹菜	綜合湯	白K、紅K、紫米糕、玉米段、油豆腐	麻油皮絲湯	皮絲、大白菜、紅蘿蔔、當歸	蕃茄豆腐湯
	果	鳳梨		小蕃茄		蘋果		橘子
	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	新疆羊肉抓飯 新疆大盤雞	米、素羊肉、孜然、紅蘿蔔、杏仁片、葡萄乾 素雞、馬鈴薯、蕃茄、豆干、甜椒、青椒	
晚餐	異國	日式醬油拌麵 豆皮壽司 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 豆皮、米、醋 秋葵、油醋醬	起司咖哩螺旋麵 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	泰式綠咖哩雞-飯 摩摩喳喳	米、馬鈴薯、茄子、紅蘿蔔、杏鮑菇、四季豆、椰奶、素雞、豆干、九層塔 西谷米、芋頭、椰奶、地瓜、鳳梨、水蜜桃	
	麵食	餐蛋麵 炸鍋貼 紅絲莧菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、鍋貼 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	藥膳羊若米粉湯 素燥烤豆腐 乾煸四季豆	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油、豆腐、普台素燥四季豆、冬菜	
	風味	蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽	鍋燒湯飯 波浪薯條 豆酥高麗菜	米、高麗菜、小白菜、火腿片、金針菇、角罐、黑木耳 高麗菜、甜椒、豆酥	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 香辣小G腿*2	拉麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁 豆乾、熟花生 香辣小G腿	
	加菜	傻瓜麵 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 炒雞白菜 榨菜若絲湯 地瓜西米露	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米露	香椿拌麵 炒青江菜 瓜麵線湯 仙草干茶	麵條、醬汁 有機青江菜、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 仙草汁	
	果	芭樂		葡萄		火龍果		
	蛋白質	66		69.6		66.2		58.5
總量	脂肪	53		55.6		54		42.5
	醣類	242		233.4		244.5		250.9
	熱量	1709		1712.4		1728.8		1656.1