

普台高中 114年8月25日至8月31日膳食菜單暫定表

日期		8月25日		8月26日		8月27日		8月28日		8月29日		8月31日	
星期		一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	芹香鮮筍粥	鮮筍、香菇、榨菜、 芹菜、米	奶茶	奶粉、紅茶包								
	主食	小芝麻包	芝麻包	厚片吐司	厚片吐司								
	主菜	杏鮑菇滷素G	素G、杏鮑菇	白煮蛋 豉汁豆干	蛋 豆干、豆豉								
	副菜	醃蘿蔔	醃蘿蔔	榛果可可醬	榛果可可醬								
	副菜	香脆酥	香脆酥	起司片	起司片								
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲										
午餐	主食	白米飯	米	黑胡椒奶醬螺旋麵	螺旋麵、三色豆、奶 粉、黑胡椒、碎干丁	糙米飯	糙米、米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米		
	主菜	梅子燒G	油豆腐、素G丁、紫蘇 梅、杏鮑菇、白芝麻	老皮嫩若	豆腐、醬汁	糖醋豆包	豆包、大番茄	香煎豆腐	豆腐、醬汁	滷什錦	油皮、油豆腐、黑木 耳		
	加菜	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片										
	副菜	白菜滷	大白菜、紅K、豆皮、 豆包、香菇絲、黑木 耳絲	三杯米雪豆腸	素米雪、馬鈴薯、九 層塔、豆腸、紅K	咖哩粉絲煲	冬粉、高麗菜、紅K 絲、咖哩粉	腐乳香酥G	杏鮑菇、馬K、G丁、 豆腐乳、酥炸粉	客家小炒	榨菜絲、豆干片、素 魷絲、芹菜、辣椒		
	副菜	甘梅薯條	薯條、甘梅粉			黃瓜燴三鮮	大黃瓜、素蝦粒、素 蝦仁、素海參	豆豉苦瓜	苦瓜、豆豉	五彩時蔬	西洋芹、紅K絲、黑木 耳絲、玉米筍、彩 椒、美白菇		
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔		
	湯	腰果牛蒡湯	牛蒡、白K、腰果、鮮 香菇	蕃茄蔬菜湯	大蕃茄、高麗菜、金 珍菇、西洋芹	冬瓜藥膳湯	冬瓜、皮絲、鮮香 菇、藥膳包	四神湯	素肚、薏仁、山藥、 四神湯包	酸辣湯	紅蘿蔔、黑木耳、豆 腐、鮮筍絲、大白菜		
	果	蘋果		西瓜		楊桃		火龍果		芭樂			
晚餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒									素香拌飯	米、三色豆、豆干
	主菜	筍香排骨	梅乾菜、筍干、黑豆 干、素排骨									鹽酥G	鹽酥G、金針菇、椒鹽 粉
	副菜	泡菜涼拌豆芽	韓式泡菜、豆芽菜、 海帶芽									醬筍秀珍菇	醬筍、秀珍菇、薑絲
	副菜	醬燒玉米干丁	四分干丁、櫛瓜、玉 米粒、紅K片									炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	青菜	炒青花菜	青花菜、紅K片									綜合湯	大貢丸、白蘿蔔、紅 蘿蔔、油豆腐
	湯	紅燒湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮 絲、玉米段										
	果	梨子										鳳梨	
蛋白質	早 午		92.6		64.5								30.3
脂肪			84		54.5								30
醣類			352.5		238								131.5
熱量			2536.4		1700.5								917.2