

普台高中 106年3月6至3月12日 膳食菜單暫定表

日期 星期	3月6日 一		3月7日 二		3月8日 三		3月9日 四		3月10日 五		3月12日 日		
早餐	粥/飲品	當歸素G湯-麵線另外放	皮絲、高麗菜、杏鮑菇、火腿、麵線	紅茶	紅茶包	清粥	米	豆米漿	豆漿、米、焦花生	紅豆牛奶	紅豆、奶粉		
	主食			西式燒餅	西式燒餅	小奶黃包	小奶黃包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司		
	副菜	刈包	刈包	墨西哥醬干丁	蕃茄、甜椒、豆乾	乾燒素饅	芹菜、薑絲、素饅、豆干	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、豆腸	方形火腿片 火腿片	火腿片		
	副菜	菜脯豆干炒蛋 菜脯豆干	蛋/菜脯、豆干、豆薯	巧克力醬	巧克力醬	海結麵輪	海帶結、豆輪	綜合堅果	葡萄乾、青堤子、杏仁片、腰果、南瓜子	奶酥醬	奶酥醬		
	青菜	花生糖粉	花生、糖粉	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	油條	油條	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	冬瓜茶凍	冬瓜茶塊、果凍粉		
	湯	魯筍干	筍干、辣椒	油醋美生菜	美生菜、高麗菜、小黃瓜	炒青江菜	青江菜、薑絲	素蝦燴芥菜	茼蒿蝦仁、芥菜仁、玉米粒、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
中餐	主食	白飯	米	地瓜飯	米、地瓜	燕麥飯	米、燕麥粒	黑胡椒醬燴麵	麵條、豆乾、洋菇片、豆芽菜、高麗菜	五穀飯	米、五穀米		
	主菜	沙茶高麗炒豆包	高麗菜、豆包、沙茶醬、甜椒	五目蒸蛋 糖醋花枝酥	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k 花枝酥*2、馬K、洋菇片、甜椒	蕃茄菠菜炒蛋 苦瓜洋若	蛋、蕃茄、豆腐、三色豆/苦瓜、素洋若、豆豉	三杯鮮菇百頁	鮑魚菇、百頁豆腐、素肚、辣椒條、九層塔	麻油G	百頁豆腐、金針菇、杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、皮絲、黑麻油		
	副菜	奶香洋芋	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜	宮保干丁茼蒿	辣椒條、豆干、油花生、茼蒿魷魚、青椒	雪裡筍丁	雪裡紅、筍丁	焗烤高麗菜	高麗菜、紅k、火腿	炸茄子	茄子、椒鹽粉		
	副菜	金針絲瓜	絲瓜、金針菇、冬粉	咖哩粉絲	冬粉、紅K、高麗菜、西洋芹、咖哩粉	紅燒麵腸	麵腸、杏鮑菇、香菇絲、紅k、黑木耳	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	蒲瓜豆簽	蒲瓜、皮絲、豆簽、鮮香菇、薑絲		
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	地瓜葉、薑絲	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲			炒菠菜	菠菜、薑絲		
	湯	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、燕青、玉米段	榨菜素絲湯	榨菜、小白菜、素若絲	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	酸菜筍片湯	酸菜、筍片、香菇	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、箱Q糕、紅k、芹菜		
	果	小蕃茄		鳳梨		柑桔		哈密瓜		楊桃			
晚餐	地方	白飯 香辣小雞腿 家常炒豆腐 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、油菜、薑絲	蕃茄蛋包飯 奶油金針菇 醬燒麵腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、馬K、金針菇、火腿、黑胡椒粒、麵腸、味噌醬、高麗菜絲	白飯 辣炒菜脯豆干 塔香素肚 青椒豆薯	米、菜脯、豆干、玉米粒、素肚、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 青椒、豆薯、紅K	炸醬麵 東坡豆腐 紅絲莧菜	麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、炒莧菜、紅k		素沙茶炒飯	米、素羊肉、高麗菜、皮絲、黑木耳、紅K、芥藍菜	
	異國	鮮蔬焗烤通心麵 炒青花菜 炸地瓜	通心麵、油小口、紅K、馬K、白花菜、四季豆、蕃茄、乳酪絲、青花菜、紅K、地瓜	墨西哥醬拌麵 豆酥香椿豆腐 海苔烤洋芋	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙茶醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、馬K、海苔粉	焗烤章餘燒風味 披薩 青醬義大利麵	披薩、乳酪絲、素火腿、高麗菜、三色豆、芥末粉、海苔粉、沙拉醬、義大利麵、三色豆、素若粒、九層塔	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		魯杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、黑木耳	
	麵食	酸辣麵疙瘩 炸臭豆腐 台式泡菜	麵疙瘩、筍絲、紅k、黑木耳、臭豆腐、高麗菜、紅k	紅燒牛若水餃 金針菇炒青椒 藥膳素魯	水餃皮、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、燕青、花生、香Q糕	芝麻醬拌麵 甜椒炒豆包 炒山茼蒿	油麵、芝麻醬、豆包、小黃瓜、紅K 豆包、青椒、甜椒 山茼蒿、薑絲	香辣牛奶鍋-拉麵 綠豆仙草凍	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、仙草凍、綠豆		酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉	
	風味	椒鹽藍帶G排-飯 酸甜涼拌洋芋 塔香百頁豆腐	米、豆包、起司、椒鹽粉、醬汁、馬鈴薯、甜椒 百頁豆腐、九層塔	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜 素肚、紅麴 筍絲、青椒、紅k	地瓜飯 煙燻G翅 五味醬鮑魚菇 芋頭餅	米、地瓜 G翅、醬汁 鮑魚菇、甜椒、五味醬汁、芋頭餅*2	五更腸旺燴飯 炒有機奶白菜 油腐黃瓜	米、臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、有機奶白菜、薑絲、小黃瓜、油小口		藥膳高麗菜	高麗菜、皮絲	
	加菜	傻瓜麵 炒青江菜 紫菜豆皮湯 仙草甘茶	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 菜、豆皮、薑絲 仙草汁	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 青木瓜素丸湯 薑母桂圓紅棗茶	糙米 香菇、香椿醬 奶白菜、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜 桂圓、紅棗、薑汁	香椿拌麵 炒茄子 蒲瓜麵線湯 紅茶	麵條、醬汁 子、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 紅茶包	糙米飯 青醬 炒高麗菜 冬瓜油皮湯 百香綠茶	糙米 色豆、九層塔 麗菜、薑絲 冬瓜、油皮、薑絲 百香果、綠茶		蘿蔔素酥湯	白K、素排骨酥、芹菜	
果	蓮霧		蘋果		芭樂		木瓜			芭樂			
蛋白質	45		47		58.5		46.1		53.1		24.5		
脂肪	35		45		47.5		42.5		48		25		
醣類	240		205		210		198		252.5		142.5		
熱量	1455		1413		1501.5		1358.9		1654.4		893		

自民國98年承接以來即使用C A S 蛋品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝