

普台高中 106年3月13至3月19日 膳食菜單暫定表

日期	3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	抹茶牛奶	抹茶粉、奶粉	客家米粉湯	米粉、紅K、芹菜、竹筍、香菇	豆漿	豆漿	糙米漿	糙米、米、焦花生	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	四神湯	素肚、洋薏仁、冬瓜
	主食	芝麻包	芝麻包	厚片土司	厚片土司		鹹大餅	鹹大餅*1	高麗菜包	高麗菜包	炒麵大亨堡	沙拉堡、油麵、紅K、高麗菜、火腿	白飯	米	
	主菜	魯豆包	豆包、魯包	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆g	蛋、蕪菁、黑胡椒粒/豆g	牛奶饅頭	牛奶饅頭	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 甜椒、素餘	素炒五寶			豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	雪裡紅豆干	雪裡紅、豆干
	副菜	素鬆地瓜塊	地瓜、素鬆	草莓醬	草莓醬	魯百頁豆干	百頁豆腐、豆乾、魯包	麻油麵線	麵線、麻油	素鬆	素鬆	烤時蔬	馬K、地瓜、茄子	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥
	副菜	綜合堅果	葡萄乾、清提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	玉米穀片	五彩球、玉米穀片	高麗海芽	海帶芽、高麗菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒木鬚銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒小白菜	豆皮、小白菜、薑絲	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒小芥菜	小芥菜、薑絲			炒青花菜	青花菜、薑絲
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	茄汁義大利麵	義大利麵、蕃茄、青花菜、火腿、洋菇片、三色豆	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	高麗菜炒蛋 蔴瓜炒苦瓜	蛋、高麗菜、紅K/苦瓜、蔴瓜、豆輪	素燥嫩豆腐	嫩豆腐、金針菇、鮮香菇	梅乾三層若	梅乾、三層若、豆腐、冬瓜	咖哩g丁	馬k、紅k、g丁、豆g	京醬大黑豆干	大黑豆干、甜麵醬	三色蒸蛋 奶油豆腐	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅k豆腐、奶油	味噌四季炒蛋 味噌素G	蛋、四季豆、碎乾丁/豆G、甜椒
	副菜	紅燒百頁	百頁、大黑豆乾、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳	藥燉蕪菁香Q糕	藥膳包、紅K、滷包、蕪菁、香Q糕、豆輪	紅燒烤麩	烤麩、紅K、茼蒿、黑木耳、鮮筍片	鮮蔬炒油片	西洋芹、紅k、甜椒、油片	鹹酥炸物	百頁豆腐、蘿蔔糕、熱狗、香q糕、青椒	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	青椒炒豆薯	青椒、豆薯、馬K、素火腿
	副菜	焗烤南瓜	南瓜、馬k、青花菜、乳酪絲	筍乾燒素肚	筍干、滷包、素肚	塔香海茸	海茸、甜椒、九層塔	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、蕃茄、奶油	素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥、薑絲	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、豆芽菜
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	藥膳炒高麗	高麗菜、藥膳
	湯	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香菇、薑絲	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、薑絲	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	青醬蔬菜湯	九層塔、杏鮑菇、馬鈴薯、西洋芹、紅K	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、小白菜	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑
	果	蘋果		小蕃茄		鳳梨		芭樂		椪柑		芭樂		木瓜	
	晚餐	地方	紹子乾麵 三杯臭豆腐 魯結頭菜	麵條、香菇絲、素肉粒、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜 臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、蕪菁、魯包	南洋咖哩飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、咖哩粉、馬k、紅k、豆腐、玉米粒、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻	芙蓉香菇素海鮮粥 芝麻球 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、芝麻球 冬瓜、皮絲	高麗菜炒鍋燒意麵 炸蘿蔔糕 炒青江菜	鍋燒意麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、青江菜、薑絲	素鬆拌飯 蝦排 雙冬素丫 金菇臘絲白菜
異國		東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	乳酸白醬螺絲麵 蛋包薯餅	米、小黃瓜、青花菜、蕃茄、甜椒、紅K、素火腿、洋菇片、橢圓薯餅、蛋、蕃茄醬	青椒素絲炒飯 蕃茄濃湯 蘋果派	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅k、青椒 馬k、蕃茄、洋菇片、三色豆、蘋果派	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 紅絲莧菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、莧菜、紅K、薑絲	親師座談		蘑菇螺絲麵 鮮蔬焗豆腐	螺絲麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜 豆腐、青花菜、蕃茄、蘆筍、乳酪絲
麵食		餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	普台擔擔乾麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲菠菜	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 菠菜、紅K	米苔目鹹湯 五香滷豆干 炒鵝白菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包 鵝白菜、薑絲	大滷板條 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒 小黃瓜			沙茶鍋燒拉麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
風味		沙茶魷魚羹糙米飯 奶油絲瓜 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜 絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 甜豆莢草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 甜豆莢、草菇、黃椒	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 大白菜、茼蒿絲、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 醬醃蘿蔔	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 布丁酥*2 白K、紅K	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、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	白飯 紅K炒蛋 酥炸茄子 咖哩豆包	米、紅K、蛋、高麗菜 茄子、酥炸粉 豆包、馬K、三色豆
加菜		糙米飯 宮保素肚素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	糙米 肚、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲 玉米、素九、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒有機小白菜 酸菜筍片湯 薑汁奶茶	麵條、醬汁 有機小白菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 薑汁、紅茶、奶粉	糙米飯 素燥 紅花蒲瓜 青木瓜素若湯 柳橙綠茶	糙米 絲、香菇、香椿醬 茼蒿紅魷、蒲瓜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、綠茶	傻瓜麵 炒有機小白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬紅茶	麵條、醬汁 有機小白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 紅茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒菠菜 冬瓜素酥湯 地瓜甜湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 菠菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、地瓜	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 紅茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅茶包	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁
果	棗子		楊桃		木瓜		蓮霧		葡萄		火龍果		香蕉		
蛋白質	早 午	58.4	60	57.5	55.1	51.5	48.9	50.5							
脂肪		47	45.5	45	45	41.5	45	45							
醣類		218	252	227.5	210	237	242.5	242.5							
熱量		1528.6	1657.5	1545	1457.4	1518.5	1517.1	1577							

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