

普台高中 106年3月20至3月26日 膳食菜單暫定表

日期	3月20日		3月21日		3月22日		3月23日		3月24日		3月26日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	燕麥豆漿	燕麥片、豆漿	蕃茄味噌湯	味噌、蕃茄、海芽、豆腐	珍珠奶茶	珍珠、紅茶、奶粉	
	主食	山東饅頭	山東饅頭	漢堡	漢堡	咖哩包	咖哩包	白飯	米	白麥土司	白麥土司	
	主菜	魯豆G	豆G、魯包	火腿片	蕃茄醬、火腿片	梅干素肚	素肚、梅干菜	鹹蛋 五香豆乾丁	鹹蛋 1/2 豆干丁、滷包	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、蛋、玉米粒/豆腐	
	副菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	起司片	起司片	蕪菁素炒	蕪菁、香菇、火腿、玉米粒、西洋芹	紅豆枝	紅豆枝	藍莓醬	藍莓醬	
	副菜	脆片堅果	葡萄乾 葵花子 南瓜子 青提子 五彩球	千島醬苜蓿芽	蕃茄、沙拉、高麗菜、苜蓿芽	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅k	油條	油條	布丁	布丁	
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	玉米火腿丁	玉米粒、火腿丁	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	油花生炒四季豆	油花生、四季豆	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	
中餐	主食	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴	黑胡椒醬拌麵	油麵、黑胡椒醬	白飯	米	奶油時蔬燉飯	米、洋菇片、甜椒、白花菜、火腿、鮮香菇、四季豆、義大利香料	
	主菜	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、黑木耳、紅K	金針鮮筍蒸蛋 三杯鮮筍G丁	金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/鮮筍、G丁、九層塔	椒香豆薯炒蛋 黑胡椒炒素排	蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅K、黑胡椒粒 牛蒡排、毛豆、馬K、紅K	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜、素若粒	宮保豆包	豆包、油花生、青椒	
	副菜	韓式泡菜炒豆干	韓式泡菜、高麗菜、豆干、紅K	西芹蕃茄豆干片	蕃茄、豆干、西洋芹	炸時蔬	南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	塔香鮮菇麵筋	九層塔、麵筋、金針菇、杏包菇、大白菜	四色彩丁百合	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇、百合	
	副菜	鮮筍三絲	筍絲、蒲瓜、黑木耳	紅燒茄子	茄子、玉米粒	麻醬銀芽	豆芽、豆包、芹菜	當歸高麗菜	高麗菜、當歸、薑絲	咖哩烤薯條	馬K、咖哩粉、椒鹽粉	
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒有機青江菜	有機青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲			
	湯	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	酸菜粉絲湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、紅k、鮮香菇	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	蕪菁素酥湯	蕪菁、排骨酥、薑絲	
	果	小番茄		椪柑		鳳梨		芭樂		楊桃		
	晚餐	地方	麻油拌飯 酥炸蘿蔔糕 翡翠素若羹湯	米、香菇、素火腿、菜脯、三色豆 蘿蔔糕、青椒 菠菜、素若羹、大白菜	黑胡椒素肉絲炒飯 娘惹山藥捲 炒有機小松菜	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 山藥捲、有機小松菜、薑絲	地瓜飯 咖哩醬素排 炒酸菜若絲 奶油青花菜	地瓜、米、素排、酥炸粉、咖哩粉、三色豆、酸菜絲、豆腸、青花菜、奶油	麻油蛋麵線 咖哩燴酥餃 金沙杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、咖哩醬、素烏魚子、豆腐、杏鮑菇		白飯
異國		咖哩蛋包飯 青醬烤香菇 榨菜炒豆干	蛋皮、馬鈴薯、紅K、青豆仁、米、蛋、金針菇、白花菜、九層塔、豆干、榨菜絲	親子丼 奶酪凍	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、奶酪粉	港式小吃-乾炒河粉、大醃素鵝 煎鍋貼、蠔油美生菜	河粉、素排、豆芽菜、紅K、青江菜、大醃素鵝、鍋貼*4、美生菜	日式涼麵 炸蔬菜 素炒小黃瓜	油麵、蘿蔔泥、日式海苔絲、小黃瓜、紅k、豆包、南瓜、紅K、四季豆、小黃瓜、素火腿、紅K		回鍋豆腐	紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、青椒
麵食		日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒鹽毛豆莢	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 毛豆莢、黑胡椒粒	素若骨茶湯麵 官保百頁豆腐 素蠔燴冬瓜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅k、玉米、青江菜 百頁豆腐、油花生、辣椒條、小黃瓜 冬瓜、素蠔絲	酸辣湯麵 五味紫米糕 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、豆腐、筍絲、紅k、金珍菇、芹菜 紫米糕、五味醬 芥藍菜、紅K、薑絲	普台擔擔飯-臘腸 魯炸豆干 紅絲菠菜	米、素燥、香腸片*2、豆干 紅k、菠菜		三杯筍丁鮮菇	竹筍、甜椒、鮮香菇、小黃瓜、九層塔
風味		豉汁南瓜拌飯 甜豆莢鮮香菇 梅醬優格鮮筍	米、豆腐、豆豉、南瓜、鮮香菇、甜椒、甜豆莢、紅K、紫蘇梅、優酪乳、筍丁	麻醬拌麵 糖醋麵腸 醃結頭菜	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、結頭菜、紅K	燕麥飯 紅燒皇帝豆包 紅豆金棗 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、皇帝豆、豆包、黑木耳、鮮香菇、冬瓜 紅豆金棗 大白菜、杏鮑菇	白飯 韓式泡菜煎豆腐 魯鮮菇素肚 炒有機小松菜	米、豆腐、韓式泡菜、素肚、精靈菇、薑絲、有機小松菜、薑絲		普台素燥 炒青江菜	普台素燥/青江菜
加菜		糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒油菜 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、菜、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花	糙米飯 素燥 炒山茼蒿 薑香南瓜湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 山茼蒿、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒小白菜 白K素排骨湯 麥香紅茶	素燥、麵條 小 白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 麥香紅茶	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 綠豆湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、蕃茄豆腐湯 綠豆		綠豆白木耳	綠豆、南瓜、白木耳
果		芭樂		哈密瓜		棗子		木瓜				香瓜
蛋白質		55		51.2		46.5		54		54		#VALUE!
脂肪		47.5		47		45		42.5		44		#VALUE!
醣類		210		214		197.5		225		231		#VALUE!
熱量		1487.5		1483.8		1381		1498.5		1536		#VALUE!

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