

普台高中 106年 4月3至4月9日 膳食菜單暫定表

4月4日			4月5日			4月6日			4月7日			4月8日			4月9日				
星期	二			三			四			五			六			日			
早餐	粥/飲品			玉米濃湯	玉米粒、馬K、洋菇片	麥芽奶茶	小麥胚芽、奶粉、紅茶包	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、焦花生、米	紅茶豆漿	豆漿	味噌湯	豆腐、味噌、海帶芽						
	主食			醬油拌麵	油麵、醬油	花生花卷	花生花卷	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲	高麗菜包	高麗菜包	白飯	米						
	副菜			麻香凍豆腐	凍豆腐、豆乾、鮮香菇	草莓醬鮮奶酪	鮮奶酪粉、草莓醬	蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排	蒲瓜、紅K、筍絲、蛋/素排	醬燒豆包	豆包、魯包	黑胡椒醬干丁	豆乾、洋菇片、三色豆						
	副菜			蒲瓜麵筋	麵筋泡、蒲瓜	烤地瓜	地瓜	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	素燥炒米粉	米粉、素若燥、高麗菜、南瓜	素鬆	素鬆						
	副菜			筍絲炒牛蒡	牛蒡絲、筍絲、紅k	綜合堅果	腰果、葡萄乾、青堤子、南瓜、杏仁片、葵花子	起司片	起司片	涼拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜	炒菜脯	菜脯、辣椒						
	青菜			炒A菜	A菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	青絲黃豆芽	青椒、黃豆芽	炒小白菜	小白菜、薑絲						
	主食			白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	焗烤白醬義大利麵	義大利麵、三色豆、甜椒、青花菜、乳酪絲						
	主菜			宮保油腐	油豆腐、青椒、油花生、辣椒	沙茶豆腐炒蛋 沙茶豆G	蛋、沙茶醬、豆腐 豆腐、豆G、沙茶醬	味噌烤百頁	百頁豆腐、油豆腐、蕃茄、青椒、筍片	筍乾魯蘭花乾	蘭花乾、梅乾菜、豆腐、豆輪	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉						
	副菜			螞蟻上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、豆芽菜	咖哩炒洋芋	南瓜、馬K、三色豆、乳酪絲	香椿彩丁	彩椒、玉米、毛豆、茼蒿、香椿醬	時蔬黑輪片	黑輪片、西洋芹、白花菜、甜椒	蕃茄燒茄子	蕃茄、茄子						
	副菜			魯冬瓜	冬瓜、油皮	什錦筍絲	筍絲、榨菜絲、黑木耳、火腿、紅K	沙茶紅魷西芹	西洋芹、高麗菜、紅魷、香菇、沙茶醬	黑木耳炒大白菜	大白菜、黑木耳、火腿、紅K	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲						
	青菜			炒油菜	薑絲、油菜	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲								
	湯			芋頭鹹湯	芋頭、高麗菜、油皮、香菇、冬菜	酸菜筍絲湯	酸菜、筍絲、金針菇	藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排骨、杏鮑菇	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	南瓜濃湯	玉米粒、紅K、南瓜、火腿						
	果			芭樂		鳳梨		椪柑		芭樂		蘋果							
晚餐	地方	燕麥飯	米、燕麥粒	薏仁糙米飯 蝦捲 塔香杏鮑菇 魯冬瓜	米、薏仁、糙米 醬汁、蝦捲 杏鮑菇、九層塔、薑絲、辣椒條 冬瓜、紅K、薑絲	五穀飯 糖醋豆腐 火腿白花菜 西芹紅魷	米、五穀米、鳳梨、豆腐、甜椒、白花菜、火腿、西洋芹、紅魷片、豆包	鐵路便當餐飯、滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	奶油風味烏龍麵 醃蘿蔔 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、白k、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	白飯 小麥G腿 客家小炒 豆豉山蘇	米、小麥G腿、醬汁 豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、榨菜絲、芹菜、山蘇、豆豉						
	異國	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、紅k、芹菜	日式醬油裸仔條 芝麻四季豆 馬格麗特饅頭	裸仔條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、四季豆、白芝麻、饅頭、蕃茄、九層塔、乳酪絲	韓式泡菜湯餃 素蝦燴芥菜仁 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、金針菇、高麗菜、絲瓜、素蝦仁、杏鮑菇、酥炸粉	日式炸G排飯 麻婆豆腐佐蕃茄	米、炸G排、小豆苗豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、蕃茄	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿片、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋	東北酸白菜鍋-飯 堅果醬菠菜 蕃茄炒豆腸	米、東北酸菜、凍豆腐、金針菇、紅k、冬粉、大白菜 菠菜、堅果、蕃茄、豆腸						
	麵食	三角薯餅	三角薯餅*2	紅燒湯麵 炒菠菜 酥炸g丁	麵條、白k、紅k、皮絲、玉米段、菠菜、薑絲、g丁、玉米段、香Q糕	咖哩醬拌麵 宮保百頁 炒大陸妹	油麵、香菇絲、素火腿、紅k、毛豆仁、馬k、咖哩粉、百頁豆腐、油豆腐、油花生、甜椒、大陸妹	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素腿 欖菜炒四季豆	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿、橄欖菜、甜椒、四季豆	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香筊白筍	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包筊白筍、青椒、黑胡椒粒	味噌臘腸湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	麵條、味噌、臘腸、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K						
	風味	魯蘿蔔	黑輪片、皮絲、紅K、白K	翡翠炒飯 素熟狗起司炒蛋 關東煮湯	米、三色豆、青江菜、火腿、素熟狗、蛋、起司片、蕃茄 白K、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	古早味醒鬧炒飯 椒鹽毛豆莢 素丸細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、毛豆莢、黑胡椒、素丸、冬粉、白K、芹菜	麻辣咖哩湯麵 炒有機奶白菜 海結冬瓜	拉麵、馬K、紅K、粉絲、黑輪條、咖哩粉、芹菜、油豆腐、有機奶白菜、薑絲、海帶結、冬瓜	麻油拌飯 醬燒素腸 炒有機油菜	米、菜脯、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜 素腸、辣椒 有機油菜、薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅k、茼蒿紅魷、莧菜						
	加菜	炒青江菜 酸菜素肚湯	青江菜、薑絲 酸菜仁、素肚、薑絲	傻瓜麵 炒地瓜葉 金針素丸湯 烏龍茶	麵、醬汁 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 金針、冬菜、清丸 烏龍茶	糙米飯 磨菇醬 奶油絲瓜 榨菜素絲湯 麥茶	糙米 三色豆、洋菇、黑胡椒、絲瓜、火腿、奶油、榨菜、素肉絲、薑絲 炒大麥	鳳梨炒飯 炒鵝白菜 當歸素肚湯 冬瓜珍珠	米、三色豆、鳳梨 鵝白菜、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 冬瓜塊、珍珠粉圓	青醬拌麵 炒雪裡紅干丁 黃瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	三色豆、九層塔、麵條 雪裡紅、豆乾、薑 大黃瓜、素排骨酥 綠豆、洋薏仁	糙米飯、素燥 蕃茄豆芽菜 酸菜鮮菇湯 檸檬紅茶	糙米、香椿醬、香菇絲、素若粒 豆芽菜、蕃茄 酸菜、金針菇 紅茶包、檸檬汁						
	果	楊桃		小蕃茄		火龍果		蘋果		蓮霧		葡萄							
蛋白質	早 午	28.5			51.9			47			52			55.5			46.5		
脂肪		27.5			46			39			46.5			45			46.5		
醣類		145			227.5			231			216			212.5			216		
熱量		941.5			1531.6			1463			1490.5			1477			1468.5		

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