

普台高中 106年4月10至4月16日 膳食菜單暫定表

日期	4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日		4月16日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	熱牛奶	奶粉	冬瓜豆漿	豆漿、冬瓜塊	米漿	米、焦花生、五穀米	芹香油腐湯	油腐、白k、芹菜、玉米段	紅茶	紅茶包	
	主食	白麥吐司	白麥吐司	芋頭包	芋頭包	白飯	米	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲	小餐包	小餐包*3	
	主菜	火腿片	火腿片	椒鹽水煮蛋 金針菇炒木耳	蛋、椒鹽粉 金針菇、黑木耳	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	沙茶豆腸	豆腸、沙茶醬	烏梅綠凍	烏梅汁、綠茶、果凍粉	
	副菜	橘子果醬	橘子果醬	鮑魚菇炒油片	油片、紅K、鮑魚菇	花生麵筋	花生、麵筋	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	
	副菜	涼拌花生蕃茄	蕃茄、油花生、青木瓜、芹菜	辣炒榨菜	榨菜片、白蘿蔔、皮絲	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果	炒美生菜	美生菜、薑絲	
	青菜	鮮菇青花菜	鮮香菇、青花菜	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲	鮮菇芹菜	鮮香菇、芹菜	炒A菜	A菜、薑絲			
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	咖哩烏龍麵	烏龍麵、馬K、紅K、百頁、玉米粒	
	主菜	瓜子素肉蒸蛋 蔴瓜蒸豆腐	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅K 嫩豆腐、蔴瓜、金針菇	蔴婆豆腐	豆腐、火腿、芹菜、辣椒	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條	紅燒炸蛋 紅燒秀珍菇	蛋、醬汁 秀珍菇、素肚、甜椒	炸鮮菇豆腐	豆腐、香q糕、杏鮑菇	
	副菜	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、紅k、豆乾、黑木耳	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶片	塔香紫茄	茄子、九層塔	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅k	蕃茄高麗菜	高麗菜、蕃茄、薑絲	
	副菜	糖醋淮山麵腸	麵腸、山藥、青椒、鳳梨、馬K、蕃茄	金針四季豆	四季豆、金針菇、鮮香菇	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素九、黑輪	沙茶茼蒿白菜	茼蒿昆布板、紅k、黑木耳、大白菜、沙茶	炒有機青江菜	青江菜、薑絲	
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒高麗菜	高麗菜、紅k	炒菠菜	菠菜、薑絲	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒			
	湯	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、火腿、芹菜末、薑絲	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、筍片、麻油	
	果	鳳梨		洋香瓜		芭樂		楊桃		西瓜		
晚餐	地方	客家炒米苔目 青椒炒蛋 烤地瓜圓片	米苔目、素若絲、香菇絲、豆芽菜、紅魷、青椒、蛋、地瓜、椒鹽粉	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 紅絲豆薯	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、豆薯、紅K、薑絲	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉 大白菜、香菇絲、紅k	白飯 紅燒獅子頭 炒有機奶白菜 咖哩銀芽乾絲	米、獅子頭、紅K、大白菜、鮮香菇、有機奶白菜、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、咖哩、薑絲		白飯	米
	異國	奶油時蔬燉飯 燒仙草	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、紅豆、綠豆、珍珠、仙草汁	油醋醬拌麵 塔塔醬佐豆包	油麵、甜椒、蕃茄、美生菜、豆包、蛋、可爾必思、酸黃瓜、美奶滋	海芽醬油拌飯 炸菜捲 韓式泡菜年糕	米、海帶芽、紅k、小黃瓜、豆包、黃豆芽 炸菜捲、年糕、凍豆腐、韓式泡菜、高麗菜、清丸、金針菇	白醬菠菜義大利麵 檸檬香炸G沙拉 烤南瓜片	義大利麵、火腿、奶油、菠菜、玉米筍、辣g丁、美生菜、小黃瓜、沙拉醬、蕃茄、南瓜、海苔粉		黑胡椒醬 臭豆腐	臭豆腐、火腿、洋菇、黑胡椒醬
	麵食	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 炒菜豆	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆乾、茶葉、豆菜、紅K	香椿醬炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	四川涼麵 蘿蔔素腿 香椿燒茼蒿	油麵、辣油、小黃瓜、豆干、玉米粒 白K、素腿、魯包 茼蒿、杏鮑菇、香椿醬		牛蒡炒海帶根	牛蒡、海帶根、芝麻
	風味	鮮筍香粥 滷豆G 炸銀絲卷	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、海帶片、銀絲卷、煉乳	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜素腿、青花菜、紅K 大白菜、燻丫	鳳梨素鬆炒飯 炒山茼蒿 金沙花枝油腐	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、山茼蒿、薑絲、素烏魚子、素花枝、油豆腐	麻辣沙茶豆腐鍋-飯 三角薯餅	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素九、高麗菜、花椒、冬粉、三角薯餅		香Q糕魯味	白K、紅K、香Q糕、魯包、薑片
	加菜	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒有機小松菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲、有機小松菜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓	糙米飯 咖哩醬 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 紅茶	糙米 三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素九、薑絲、紅茶包	糙米飯 素燥 炒黃豆芽 味噌豆腐湯 麥茶奇推子	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、黃豆芽、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥、奇推子	炸醬刀削麵 炒油菜 絲瓜麵線湯 檸檬綠茶	刀削麵、素炸醬 油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 綠茶包、檸檬汁		芥藍菜炒素羊若 酸菜金針菇湯	芥藍菜、素羊若 酸菜仁、金針菇、高麗菜
	果	葡萄		木瓜		鳳梨		火龍果			蘋果	蘋果
重白質		59.7		49.8		52		56.5		40.9		
脂肪		45.5		42		45		55		38.5		
醣類		250.5		200		212.5		227.5		210		130
熱量		1650.3		1377.2		1463		1631		1350.1		865

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