

普台高中 106年5月1至5月7日 膳食菜單暫定表

星期		5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日							
早餐	粥/飲品	豆漿	豆漿	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	四神湯冬粉-冬粉另外放	洋蔥仁、冬瓜、四神湯包、素肚、蓮子、冬粉	紅茶	紅茶包	芝麻糊	白芝麻、黑芝麻、黑芝麻粉	豆米漿	豆漿、米、焦花生	紅豆牛奶	紅豆、奶粉
	主食	鬆餅 可頌麵包	鬆餅 可頌麵包	白飯	米			西式燒餅	西式燒餅	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司
	主菜	煉乳	煉乳	三杯豆腸	豆腸、九層塔、青椒	刈包	刈包	巧克力醬	巧克力醬	乾燒素饅	芹菜、薑絲、素鰻、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	香鬆沙拉拌螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉、素鬆	蕃茄炒玉米粒	蕃茄、玉米粒	菜脯豆干炒蛋 菜脯豆干	蛋/菜脯、豆干、豆薯	百香果凍	百香果粒、果凍粉	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
	副菜	炒美生菜	美生菜、薑絲	花瓜	花瓜	花生糖粉	花生、糖粉	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	香脆酥	香脆酥	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	蔓越莓洋芋泥	馬k、蔓越莓
	青菜			素九黃瓜	大黃瓜、素九	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	油醋美生菜	美生菜、高麗菜、小黃瓜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒水空心菜	水空心菜、薑絲
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	紅麴米	米、紅麴	白飯	米	地瓜飯	米、地瓜	燕麥飯	米、燕麥粒	奶油炒烏龍麵	烏龍麵、小黃瓜、大白菜、素九、紅k、玉米粒	五穀飯	米、五穀米
	主菜	芋頭燉豆腐	洋芋、芋頭、豆腐	三杯炸蛋 三杯珊瑚菇素肚	蛋、九層塔、甜椒/素肚、珊瑚菇、薑片	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腐皮花枝酥、馬K、洋菇片、甜椒	高麗筍絲炒蛋 黑胡椒素柳	蛋、高麗菜、筍絲素排、青椒、洋菇片、黑胡椒醬	乾燒杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、四季豆	絲瓜炒蛋 絲瓜炒素排	絲瓜、蛋、金針菇、薑絲 絲瓜、金針菇、素排
	副菜	三角薯餅	三角薯餅*2	四季昌蕨頭	四季豆、豆豉、豆干、辣椒	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁	宮保百頁茼蒿	辣椒條、百頁豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒	酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、南瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉	焗烤高麗菜	高麗菜、紅k、火腿	酥炸雙薯	蕃薯、馬鈴薯、椒鹽粉
	副菜	豆皮滷高麗菜	高麗菜、豆皮、紅K	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、油皮	金針蒲瓜	蒲瓜、金針菇、紅椒	咖哩炒南瓜	南瓜、洋芋、玉米粒	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	香椿炒豆乾	黑豆干、玉米粒、鮮香菇、毛豆仁、香椿醬
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			炒青江菜	薑絲、青江菜
	湯	酸菜素肚湯	酸菜仁、素肚、薑絲	牛蒡玉米湯	牛蒡、白K、玉米段	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、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、香Q糕、紅k、芹菜
	果	小玉		蘋果		小蕃茄		鳳梨		西瓜		楊桃		洋香瓜	
	晚餐	地方	墨西哥醬蛋白麵 豉汁豆腐 炒小白菜	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、小白菜、薑絲	麵線糊 家常炒豆腐 椒鹽毛豆莢	紅麵線、香菇、金針、皮絲、芹菜、紅K、板豆腐、紅K、筍片、香菇絲、毛豆莢、黑胡椒	紅麴涼麵 鮮菇菜豆 客家小炒	紅麴醬、油麵、小黃瓜、紅k、豆皮菜豆、鮮香菇、芹菜、豆乾、麵腸、酸菜仁	素洋若炒飯 沙茶辣醬臭豆腐 台式泡菜	米、香菇絲、素羊肉、芥藍菜、豆芽菜、紅K臭豆腐*2、台式泡菜	白飯 辣炒菜脯豆干 青椒豆薯 紅豆金棗	米、菜脯、豆干、玉米粒、青椒、豆薯、紅K、紅豆金棗*2	白飯 香辣小雞腿 家常炒麵腸 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、麵腸、紅K、四季豆、油菜、薑絲	總匯春捲 綜合冬粉湯
異國		西班牙燉飯 酥皮濃湯	米、鬱金香粉、素火腿、小黃瓜、紅k、玉米筍、青花菜 酥皮、馬k、紅K、素火腿、青豆仁、洋菇片	若骨茶湯泡飯 素沙嗲烤串	米、香菇素排骨、玉米段、白K、青江菜、鹹酥G、鳳梨、紅椒、沙茶醬、椰漿	鮮蔬焗烤飯 炒青花菜 炸地瓜	米、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	墨西哥醬涼麵 豆酥香椿豆腐 海苔烤洋芋	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、馬K、海苔粉	咖哩時蔬燴麵 焗烤絲瓜 地瓜蛋沙拉	油麵、玉米粒、小黃瓜、青花菜、紅K、素火腿、洋菇片、咖哩絲瓜、乳酪絲 地瓜、蛋、火腿、沙拉醬	香辣牛奶鍋-拉麵 布丁凍	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、布丁粉	烤披薩 青醬義大利麵	披薩、義大利麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳、青豆仁、九層塔、
麵食		紅燒湯餃 甜豆莢炒三絲 花生滷豆乾	水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包 甜豆莢、黑木耳、若絲、金針菇、豆干、花生	普台擔仔乾麵 三杯玉米 清炒山茼蒿	油麵、特製素炸醬、小白菜、豆芽菜 玉米粒、小黃瓜、麵腸、辣椒、九層塔、山茼蒿、薑絲	醬油味噌拉麵 芋頭餅 椒鹽毛豆莢	拉麵、素排1/2、豆芽菜、味噌、海苔絲、高麗菜 芋頭餅 毛豆莢、黑胡椒醬	紅燒牛若湯麵 金針菇炒青椒 藥膳素魯	油麵、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	芝麻醬拌麵 素滷水晶餃 甜椒炒豆包	油麵、芝麻醬、豆包、小黃瓜、紅K 水晶餃*1 三角油腐豆包、青椒、甜椒	炸醬麵 東坡豆腐 炒有機奶白菜	麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、有機奶白菜、薑絲	哨子乾麵 素鱈莖菜 五香黑豆干	麵條、素肉粒、豆乾、紅K、毛豆仁、青江菜 莧菜、素蟬絲、薑絲 黑豆干、魯包
風味		日式炸D排飯 三杯麵腸 西芹炒美白菇	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔 麵腸、小黃瓜、九層塔 西洋芹、美白菇、紅k	鐵道便當餐 飯、滷蛋、豆乾、素排、紅K高麗	米、酸菜絲、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	藍帶芋香排-飯 酸甜涼拌洋芋 塔香百頁豆腐	米、豆包、芋頭、麵包粉、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 肚、紅麴筍絲、青椒、紅k	地瓜飯 小麥素腿 麻油杏鮑菇 豆豉山苦瓜	米、地瓜 小麥Q腿、醬汁 杏鮑菇、高麗菜、香q糕、山苦瓜、豆豉	五更腸旺燴飯 煎蘿蔔糕 油腐黃瓜	米、臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、蘿蔔糕、小黃瓜、油小口	白飯 素瓜仔若 玉米布丁酥 素炒空心菜	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醃蘿蔔、醬汁 玉米布丁酥*2個、空心菜、薑絲
加菜		糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜素丸湯 麥香紅茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹、薑絲 冬瓜、素九、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 過貓沙拉 莧菜豆腐羹 薏仁粉圓湯	素燥、細麵 過貓、沙拉 豆腐、莧菜、薑絲 薏仁、粉圓	傻瓜麵 炒有機奶白菜 紫菜豆皮湯 仙草甘茶	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 紫菜、豆皮、薑絲 仙草汁	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 椰漿西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 小芥菜、薑絲 青九、薑絲、青木瓜 西米露、椰漿、奶粉	香椿拌麵 炒茄子 蒲瓜麵線湯 烏龍茶	麵條、醬汁 茄子、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 烏龍茶包	糙米飯 咖哩醬 火腿豆芽菜 冬瓜油皮湯 百香綠茶	糙米 三色豆、咖哩粉 豆芽菜、火腿絲、冬瓜、油皮、薑絲、百香果、綠茶	麻油麵線 豆豉苦瓜 酸菜鮮菇湯 椰果紅茶	麵線、麻油 苦瓜、豆豉、薑絲 酸菜、金針菇、薑絲 紅茶包、西米露、椰果
果		鳳梨		芭樂		火龍果		蘋果		芭樂		小玉			
蛋白質		46.4	48	55.7	44	68	42.9	58.6							
脂肪		36	45	46.5	45	57.5	49	50.5							
醣類		240	210	217	210	230	200.5	217.5							
熱量		1469.6	1437	1509.3	1421	1709.5	1414.6	1558.9							

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