

普台高中 106年5月8至5月14日 膳食菜單暫定表

日期	5月8日		5月9日		5月10日		5月11日		5月12日		5月14日		
星期	一		二		三		四		五		日		
早餐	飲品	蕃茄蛋花湯 蕃茄豆腐湯	蕃茄、蛋、豆皮/豆腐、 芹菜	米漿	米、焦花生、五穀米	油腐粉絲湯	油腐、白k、冬粉、玉米 段、芹菜	椰香奶茶	奶粉、紅茶、椰漿	豆漿	豆漿		
	主食	白飯	米	短銀絲卷	短銀絲卷	白飯	米	白麥土司	白麥土司	牛奶饅頭	牛奶饅頭		
	主菜	三杯素肚	素肚、甜椒、九層塔	沙茶麵腸	麵腸、沙茶醬	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁 /豆G	綠茶凍	綠茶包、果凍粉	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片		
	副菜	滷油腐	油豆腐、香Q糕、 茼蒿、豆皮	地方炒麵	油麵、紅k、高麗菜、香菇、 火腿	花生麵筋	花生、麵筋	蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素 火腿、沙拉	蜂蜜烤地瓜	地瓜、黑芝麻、蜂蜜		
	副菜	凉拌海帶根	海帶根、小黃瓜、紅k	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁 片、南瓜子、腰果	素鬆	素鬆	草莓醬	草莓醬	素XO炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗 菜		
	青菜	鮮菇小白菜	鮮香菇小白菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲		
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、紫米	素鬆拌飯	米、素鬆		
	主菜	瓜子素若蒸蛋 奶油烤香菇	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹 菜、紅K 鮮香菇、鮑魚菇、豆包	蘋果咖哩炒蛋 蘋果咖哩豆包	蛋、馬k、紅k、百頁、蘋果、 咖哩粉 豆包、馬K、紅k、咖哩粉、蘋 果	豉汁豆腐	豆腐、甜椒、青椒、杏鮑 菇	白醬炸蛋 三杯花枝素腸	蛋、三色豆、奶粉 素花枝、豆腸、甜椒、九 層塔	雪裡紅炒豆包	雪裡紅、豆包、辣椒		
	副菜	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、豆 乾、紅k	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶結	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅k	鮮菇烤豆腐	豆腐、香q糕、杏鮑菇	宮保彩丁	玉米粒、豆干、杏鮑 菇、毛豆仁、甜椒		
	副菜	咖哩酸辣白花菜	白花菜、紅椒、香菇、酸 辣包	香菇菜豆	菜豆、甜椒、香菇	沙茶豆輪白菜	豆輪、紅k、黑木耳、大 白菜、沙茶	蕃茄高麗菜	高麗菜、蕃茄、薑絲	素香絲瓜粉絲	絲瓜、豆芽菜、薑絲、K 紅、冬粉		
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒高麗菜	高麗菜、紅k	炒有機青江菜	有機青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		
	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	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑 絲	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、筍片、麻 油、芋頭、蓮子、當歸	金桔檸檬愛玉	愛玉、金桔、檸檬		
	果	鳳梨		洋香瓜		楊桃		木瓜		小玉			
晚餐	地方	燕麥飯 糖醋g丁 青椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、豆 腐、甜椒、鳳梨、g丁、 紅魷、青椒、蛋、地瓜、 椒鹽粉	紅油抄手拌麵 芹香油腐湯	餛飩*4、油麵、豆芽菜、豆 包、三角油腐、紅蘿蔔、海苔 絲、紅油 油 豆腐、玉米段、白K、芹菜	黑胡椒百頁燴飯 紅麴素肚 炒鵝白菜	米、香菇絲、百頁、玉米 粒、金針菇、紅k、芹菜 素肚、紅麴 鵝白菜、紅k	煉奶銀絲卷 海帶片魯貢丸 普台素燥乾麵	銀絲卷-切、煉奶 麵條、海帶片、貢丸、普 台素燥、小白菜、豆芽菜			醬油炒飯	米、三色豆、醬油
	異國	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、 苜蓿芽、玉米粒、辣g 丁、三色豆、洋菇片、義 大利麵、蕃茄	麻辣沙茶豆腐鍋- 飯 三角薯餅	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、 素丸、高麗菜、花椒、冬粉、 三角薯餅	青醬螺旋麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火 腿、洋菇片、三色豆、素 蝦粒、甜椒、 南瓜、紅 K、玉米粒、馬K、乳酪絲	韓式泡菜拌飯 凉拌小菜 荷包蛋	米、火腿、玉米粒、韓式 泡菜、海苔絲、醃小黃 瓜、黃豆芽、紅K、蛋			蕃茄炒豆腐	豆腐、蕃茄
	麵食	普台擔擔湯板條 筍干素肚 炒空心菜	板條、素燥、素小蝦、 豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 空心菜、紅K、薑絲	日式涼麵 椒鹽毛豆莢 馬蹄條	油麵、小黃瓜、紅k、豆皮、 白蘿蔔 毛豆莢、 黑胡椒粒、 芹菜、馬蹄條	星洲炒米粉 凉拌青木瓜 椒麻杏鮑菇	米粉、素蝦、蛋、青椒、 素叉燒、 豆芽菜、薑 黃、青木瓜、百香果醬、 杏鮑菇、豆包、紅椒、芹 菜	紅燒g絲麵 炒有機油菜 白菜燴豆腐	g絲麵、白K、紅k、黃豆芽 菜、皮絲、玉米粒、 有機 油菜、薑絲、豆腐、白 菜、香菇絲、紅K、薑絲			芝麻球	芝麻球
	風味	鮮筍香粥 滷豆G 煎餃	米、香菇絲、素火腿、鮮 筍、紅k、高麗菜、玉米 粒 蕪菁、豆G、煎餃	嘉義G若飯 五味醬紫茄 山蘇炒豆乾	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、 茄子、五味醬 山蘇、豆乾	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	梅干扣肉飯 酥炸芋粿 龍鬚沙拉	米、素五花肉*3、油小口 *2、梅乾菜 芋粿、蘿 蔔糕、龍鬚菜、沙拉醬			紅燒蒲瓜拌菜豆 芹香高麗菜	蒲瓜、菜豆、紅椒 高麗菜、芹菜
	加菜	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒高麗菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲、高 麗菜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲、蜂 蜜、珍珠粉圓	麻油麵線 炒有機油菜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	麵線、麻油 有機油菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	素燥拌麵 炒小豆苗 絲瓜麵線湯 檸檬綠茶	麵條、醬汁 小豆苗、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 綠茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 黑木耳炒西芹 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 西 洋芹、黑木耳 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥			南瓜濃湯	南瓜、三色豆、馬K
果	葡萄		木瓜		火龍果		鳳梨					西瓜	
蛋白質		48		40.9		54.2		51.8		52.6		26.6	
脂肪		46		41		50.5		41.5		40		26.6	
醣類		198		197.5		197.5		236		218		147.4	
熱量		1398		1322.6		1461.3		1524.7		1442.4		935.4	

自民國98年承接以來即使用CAS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