

普台高中 106年5月22至5月28日 膳食菜單暫定表

日期		5月22日		5月23日		5月24日		5月25日		5月26日		5月28日	
星期													
早餐	飲品	玉米濃湯	玉米、紅K、馬K	燕麥牛奶	燕麥片、牛奶	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	紅茶	紅茶	小麥胚芽豆漿	小麥胚芽、豆漿		
	主食	白飯	米	漢堡	漢堡	山東饅頭	山東饅頭	厚片土司	厚片土司	咖哩包	咖哩包		
	主菜	豆豉鮮蚶嫩腐	嫩豆腐、素蚵仔、草菇、豆豉	方型火腿片 火腿片	火腿片	魯豆G	豆G、魯包	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、蛋、玉米粒/豆腐	梅干素肚	素肚、梅干菜		
	副菜	酸菜筍絲	酸菜絲、筍絲	起司片	起司片	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	橘子醬	橘子醬	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅k、芹菜		
	副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗菜、豆芽菜	茄汁烤薯條	馬k、蕃茄、海苔粉、椒鹽粉	香脆酥	香脆酥	奶酪	奶酪粉	芝麻醬淋豆芽	黃豆芽、小黃瓜		
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	檸香優格沙拉	苜蓿芽、小黃瓜、高麗菜、檸檬、沙拉醬、優酪乳	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲		
午餐	主食	小黃瓜芝麻涼麵	油麵、火腿、小黃瓜、紅K、豆芽菜、芝麻醬	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米		
	主菜	沙茶筍白干片	筍白筍、大黑豆干、沙茶醬	三杯烤麩	烤麩、素雪花片、杏鮑菇、九層塔、青椒	金針鮮筍蒸蛋 義式香菇溫沙拉	金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/鮮香菇、洋菇、板丫、甜椒、油醋醬	咖哩獅子頭	獅子頭、馬K、紅K	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒豆包	蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅K、黑胡椒豆包、毛豆、馬K、紅K		
	副菜	蜜汁海帶結	海帶結、百頁結、白芝麻	咖哩炒玉米	玉米粒、紅K、四季豆、咖哩粉	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		
	副菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	鮮筍三絲	筍絲、蒲瓜、黑木耳	鮮菇白花菜	白花菜、鮮香菇	紅燒茄子	茄子、玉米粒	宮保高麗菜	高麗菜、紅K、辣椒剪條		
	青菜			炒青江菜	青江菜、薑絲	炒有機小松菜	大陸妹、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲		
	湯	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	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		
	果	楊桃		鳳梨		芭樂		西瓜		鳳梨			
晚餐	地方	白飯 黑胡椒醬臭豆腐 炸香菇 空心菜炒洋若	米、臭豆腐、三色豆、洋菇、黑胡椒醬 鮮香菇、酥炸粉、空心菜、素羊若	普台擔擔飯-臘腸 魯炸豆干 泡菜青江菜	米、素燥、香腸片*2、豆干 紅k、青江菜、韓式辣椒	白飯 卡拉g腿 素燥烤豆腐 炒莧菜	米、酸菜絲、杏鮑菇、酥炸粉、麵包粉、豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	餛飩乾拌麵 糖醋麵腸 炒有機奶白菜	餛飩、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、有機奶白菜、薑絲			沙茶G絲炒飯	米、豆包、空心菜、玉米粒
	異國	南洋咖哩湯拉麵 芝麻球 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、蕃茄、米、椰漿 芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	親子井烏龍麵 三角薯餅	烏龍麵、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、三角薯餅*2	蕃茄炒飯 芋頭濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、芋頭、蛋、青醬	奶油時蔬燉飯 百香油醋烤串	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、杏鮑菇、青椒、G丁、鮮香菇、鑫鑫腸、特調醬汁			素燥海帶油腐	素燥、海帶、油豆腐
	麵食	梅汁油醋拌麵 鹹蛋苦瓜 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、苦瓜、鹹蛋、甜椒、四角油腐	酸辣湯麵 五味紫米糕 紅絲芥藍	細麵、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	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	紅燒湯餃 麻香水蓮 滷豆干	素食水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包水蓮、麻油、豆干			紅麴咖哩豆腸	豆腸、青椒、馬K
	風味	什錦鮮菇燴飯 豆瓣四方油豆腐 台式泡菜	米、鮮香菇、金針菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 油豆腐、豆瓣醬、台式泡菜	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉山苦瓜	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅k 山苦瓜、豆豉	素瓜仔若拌麵 甜豆莢鮮香菇 梅醬優格鮮筍	油麵、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、甜椒、甜豆莢、紅K、紫蘇梅、優酪乳、筍丁	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 魯鮮菇素肚 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲、素肚、精靈菇、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲			炒高麗菜	高麗菜、紅K
	加菜	糙米飯 素燥 炒A菜 薑香南瓜湯 紅茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅茶包	素燥拌麵 炒有機奶白菜 白K素排骨湯 QQ奶綠	素燥、麵條 小白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 椰果、珍珠、奶粉、綠茶	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒油菜 味噌紫菜湯 麥茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、油菜、薑絲、味噌、紫菜、炒大麥	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			莧菜羹湯	莧菜、金針菇、髮菜羹
	果	梨子		小玉		木瓜		哈密瓜				西瓜	
蛋白質	早 午		45.6		54		53.5		49.6		48		30
脂肪			39.1		42		43.5		35		46		25
醣類			209.9		238		188		223		198		130
熱量			1373.9		1546		1357.5		1405.4		1398		865

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