

普台高中 106年5月29至6月4日 膳食菜單暫定表

日期	5月31日		6月1日		6月2日		6月3日		6月4日	
星期	三		四		五		六		日	
早餐	粥/飲品	麵線糊	紅茶	紅茶包	味噌鮭魚豆腐湯	味噌、素鮭魚、豆腐、海帶芽	豆漿	豆漿、米、焦花生	紅豆牛奶	紅豆、奶粉
	主食	紅麵線、筍絲、黑木耳絲、什錦菜	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	刈包	刈包	巧克力醬	巧克力醬	乾燒大黑豆干	芹菜、薑絲、大黑豆干	茶葉蛋	蛋、茶葉蛋滷包	方形火腿片	火腿片
							豆鼓薑絲豆腸	豆鼓、薑絲、豆腸	火腿片	火腿片
副菜	梅干三層若	三層若、豆乾、梅乾	布丁	布丁粉	海結麵輪	海帶結、豆輪	綜合堅果	葡萄乾、青提子、杏仁片、腰果、南瓜子	奶酥醬	奶酥醬
	花生糖粉	花生、糖粉	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	素鬆	素鬆	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	蔓越莓芋泥	馬k、蔓越莓
青菜	炒酸菜絲	酸菜絲、辣椒	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	炒大陸妹	大陸妹、薑絲
中餐	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、素丸、紅k、玉米粒	五穀飯	米、五穀米
	客家小炒	豆子、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條	五目蒸蛋 紅燒苦瓜麵筋	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k麵筋、苦瓜、甜椒	白菜滑蛋 黑胡椒素柳	蛋、大白菜、黑木耳絲/黑胡椒醬、珊瑚菇、素排	乾燒杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、四季豆	糖醋豆包	豆包、馬k、蕃茄、青椒
	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁	宮保百頁苜蓿	辣椒條、百頁豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒	炸茄子	茄子、椒鹽粉	蒲瓜豆簽	蒲瓜、皮絲、豆簽、鮮香菇、薑絲	普台素燥乾丁	豆乾、筍丁、素若粒、皮絲、香菇絲
	金針絲瓜	絲瓜、金針菇	白菜滷	大白菜、香菇、黑木耳、紅k、油皮	螞蟻上樹	冬粉、紅k、高麗菜、豆芽菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	紅k高麗菜	高麗菜、紅k
	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			素XO醬空心菜	空心菜、素XO醬、薑絲
	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	大瀆湯	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
	小蕃茄		鳳梨		西瓜		楊桃		洋香瓜	
晚餐	地方	紅麴涼麵 鮮菇菜豆 客家小炒	墨西哥醬炒飯 豆酥香椿豆腐 海苔烤洋芋	米、甜椒、玉米粒、火腿、沙炒醬、蕃茄、小黃瓜、素排、炸豆腐、芹菜、馬k、海苔粉	蕃茄蛋包飯 醬燒雞腸 三杯海根	米、蛋皮、火腿、三色豆、黑胡椒粒、麵腸、味噌醬、高麗菜絲、海帶根、九層塔	白飯 香辣小雞腿 家常炒雞腸 炒有機油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、麵腸、紅k、四季豆、有機油菜、薑絲	玉米紅麴炒飯 三絲炒素若絲 炸薯片	米、玉米粒、素火腿、青豆、高麗菜、綠花椰、金針菇、紅k絲、木耳絲、素若絲、馬k、椒鹽粉
	異國	鮮蔬焗烤飯 炒青花菜 炸地瓜	粉紅醬洋菇筆管麵 焗烤素排	筆管麵、洋菇片、玉米筍、青花菜、蕃茄、三色豆、素排、乳酪絲、高麗菜	咖哩時蔬燉飯 甜椒青花菜 地瓜沙拉	米、玉米粒、小黃瓜、青花菜、紅k、素火腿、洋菇片、咖哩、青花菜、甜椒、地瓜、葡萄乾、火腿、沙拉醬	豉汁排骨炒麵 港式西多士 奇異果	油麵、素排骨、豆腐、高麗菜、紅k、青椒、土司、蛋、花生醬、奶油、奇異果片	焗烤章餘風味 披薩 玉米濃湯麵	披薩、乳酪絲、素火腿、高麗菜、三色豆、芥末粉、海苔粉、沙拉醬、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳
麵食	香辣牛奶鍋-拉麵 綠豆仙草凍	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、仙草凍、綠豆	蕃茄馬鈴薯湯麵 金針菇炒青椒 藥膳素魯	細麵、馬k、蕃茄、火腿、青江菜、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	芝麻醬拌麵 素凍水晶餃 甜椒炒豆包	油麵、芝麻醬、豆包、小黃瓜、紅k 水晶餃*1 三角油豆腐包、青椒、甜椒	炸醬麵 東坡豆腐 紅絲苧菜	麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、炒莧菜、紅k	素食水餃 紅絲油菜 素炒米粉	素食水餃13顆 油 菜、紅k、薑絲 米粉、香菇絲、火腿、高麗菜、紅k
	風味	藍帶芋香排-飯 酸甜涼拌洋芋 塔香百頁豆腐	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、素肚、紅麴、筍絲、青椒、紅k	沙茶什錦燴麵 麻油杏鮑菇 豆豉山苦瓜	油麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅k、金針菇 杏鮑菇、高麗菜、香q糕、山苦瓜、豆豉	地瓜飯 小麥素腿 五味醬拌鮑魚菇 炒龍鬚菜	米、地瓜 麥素腿、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁 鱈菜、薑絲	日式炸排飯 藥膳高麗菜 三色蛋	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔 高麗菜、藥膳蛋、皮蛋、鹹蛋
加菜	傻瓜麵 炒小芥菜 紫菜豆皮湯 仙草甘茶	麵條、醬汁 江菜、薑絲 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 絲、香菇、香椿醬 小芥菜、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜 西米露、椰漿、奶粉	香椿拌麵 炒小松菜 蒲瓜麵線湯 烏龍茶	麵條、醬汁 小松菜、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 色豆、咖哩粉 芽菜、火腿絲、冬瓜、油皮、薑絲、百香果、綠茶	麻油麵線 豆豉苦瓜 酸茶鮮菇湯 椰果綠茶	麵線、麻油 苦瓜、豆豉、薑絲 酸茶、金針菇、薑絲 綠茶包、椰果、西米露
	果	蓮霧	蘋果		芭樂		小玉		木瓜	
蛋白質	早	44.5		38.6		48		42.6		60.9
	午	37.5		37.5		42.5		42.5		47
	晚	210		193		210		195.5		218.5
	總量	1355.5		1263.9		1414.5		1334.9		1540.6

自民國98年承接以來即使用CAS產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝