

普台高中 106年6月5至6月11日 膳食菜單暫定表

日期		6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9日		6月11日	
星期		一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	芝麻豆漿	芝麻粉、黑芝麻、焦花生、豆漿	咖哩鮮菇濃湯	玉米粒、紅k、洋菇片、馬K、咖哩粉	奶茶	紅茶、奶粉		
	主食	山東饅頭	山東饅頭	沙拉堡	沙拉堡	咖哩包	咖哩包	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	魯豆G	豆G、魯包	茄汁熱狗	熱狗、蕃茄醬	梅干素肚	素肚、梅干菜	鹹蛋 五香豆乾丁	鹹蛋 1/2 豆干丁、滷包	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、蛋、玉米粒/豆腐		
	副菜	素鬆	素鬆	起司片	起司片	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅k	素九黃瓜	大黃瓜、素九、紅K	巧克力醬	巧克力醬		
	副菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	千島醬苜蓿芽	蕃茄、沙拉、高麗菜、苜蓿芽	油條	油條	藥膳魯蘿蔔	白K片、蘭花乾、皮絲	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、枸杞、南瓜子		
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	玉米炒火腿丁	玉米粒、火腿丁、毛豆	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒四季豆	四季豆、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴	地瓜飯	米、地瓜	白飯	米	紫米飯	米、紫米	奶油鮭餘義大利麵	義大利麵、素鮭餘、火腿、甜椒、白花菜、洋菇片、杏鮑菇、奶油		
	主菜	糖醋獅子頭	獅子頭、馬K、青花菜	金針鮮筍蒸蛋 三杯鮮筍G丁	金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/鮮筍、G丁、九層塔	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒豆乾	蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅K、黑胡椒 豆乾、毛豆、馬K、紅K	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜	宮保豆干	大黑豆乾、鮮香菇、油花生、青椒		
	副菜	韓式泡菜炒菇	韓式泡菜、高麗菜、紅K、金針菇、精靈菇	西芹豆干片	豆干、西洋芹	炸時蔬	南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	壽喜牛蒡絲瓜	絲瓜、金針菇、豆包、牛蒡	四色彩丁	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇		
	副菜	鮮筍三絲	筍絲、蒲瓜、黑木耳	魚香茄子	荸薺、黑木耳、紅K、玉米粒、芹菜、茄子	素膳醬炒高麗菜	高麗菜、豆芽菜、辣椒、甜椒	炒大白菜	大白菜、黑木耳絲、豆輪、薑絲	炒青花菜	青花菜、鮮香菇		
	青菜	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機小松菜	小松菜、薑絲	梅菜芥藍	芥藍菜、梅干菜、薑絲				
	湯	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	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、芹菜	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜、薑絲		
	果	小蕃茄		西瓜		鳳梨		芭樂		楊桃			
晚餐	地方	藥膳羊若米粉湯 素燥烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	黑胡椒素肉絲炒飯 娘惹山藥捲 醬燒鮮香菇	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 山藥捲、鮮香菇、九層塔、紅k	高麗菜炒拉麵 煎蘿蔔糕 炒地瓜葉	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、地瓜葉、薑絲	梅干扣若飯 椒鹽麵腸 菜豆炒茄子	米、素五花肉、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲			白飯	米
	異國	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	散壽司飯 克林姆煎餅 醬淋秋葵	米、海苔、豆包、玉米粒、小黃瓜、素鬆蛋、麵粉、牛奶、秋葵	素鮪魚口袋餅 青醬時蔬燉飯	口袋餅、素鮪魚、苜蓿芽、玉米粒、火腿、紫高麗菜、三色豆、洋菇片、米、九層塔、玉米筍、甜椒	日式醬油裸仔條 捲壽司 青木瓜G絲	裸仔條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、海苔、素鬆、紅豆枝、小黃瓜、青木瓜、豆包			泡菜回鍋豆腐	韓式泡菜、紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、豆干
	麵食	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	素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 素蟬螯冬瓜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅k、玉米、青江菜 百頁豆腐、油花生、辣椒條、小黃瓜 冬瓜、素蟬絲	酸辣板條 五味紫米糕 紅絲芥藍	板條、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	絲瓜湯麵線 咖哩燴酥餃 金沙杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、絲瓜、金針菇、水餃、咖哩醬、素烏魚子、豆腐、杏鮑菇			三杯筍丁鮮菇	竹筍、甜椒、鮮香菇、小黃瓜、九層塔
	風味	普台擔擔飯 醃蘿蔔 魯海帶結 紅絲高麗	米、特製素燥、白k、紅K 海帶結、豆腐、魯包 紅k、高麗菜	麻醬拌麵 糖醋麵腸 炒油菜	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、油菜、薑絲	燕麥飯 醬燒油腐 龍鬚菜沙拉 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜、龍鬚菜、沙拉醬、金針菇、青椒、筍乾	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 精靈菇滷素肚 炒鵝白菜	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲、素肚、精靈菇、薑絲、鵝白菜、薑絲			酥炸鮮菇 炒青江菜	金針菇、杏鮑菇、酥炸粉、青江菜
	加菜	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒山茼蒿 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、山茼蒿、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花	糙米飯 素燥 炒有機蚵白菜 薑 香南瓜湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機蚵白菜、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒小白菜 白K素排骨湯 麥香紅茶	素燥、麵條 小白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 麥香紅茶	糙米飯 素燥 炒有機蚵白菜 黃瓜玉米湯 梅子蕃茄汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機 蚵白菜、大黃瓜、玉米、話梅、蕃茄			高麗菜濃湯	高麗菜、紅K、奶油、玉米粒、火腿
	果	芭樂		哈密瓜		小玉		木瓜				香瓜	
蛋白質	早 午	55.5		55.6		49.8		50		49.6		23.5	
脂肪		42.5		47.5		47.5		39		46.5		25	
醣類		212.5		196		196.5		221		199		132.5	
熱量		1454.5		1496.9		1412.7		1435		1412.9		849	

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