

普台高中 106年6月12至6月18日 膳食菜單暫定表

日期	6月12日			6月13日			6月14日			6月15日			6月16日			6月17日			6月18日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	四神湯	冬瓜、素肚、洋蔥仁、四神湯包、乾香菇	米漿	米、焦花生、五穀米	油腐米粉湯	油腐、白k、米粉、玉米段、普台素燥	奶茶	奶粉、紅茶	綠豆木耳湯	綠豆、白木耳	豆漿	豆漿	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K				
	主食	小奶皇包	小奶皇包	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅	厚片土司	厚片土司	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲	白飯	米						
	主菜	滷油腐	油豆腐、香Q糕	沙茶豆包	豆包、沙茶醬	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	塔塔醬雞蛋沙拉 塔塔醬蘆筍沙拉	水煮蛋、玉米、高麗菜、紫高麗菜、洋芋、酸黃瓜/蘆筍、甜椒	冬瓜茶凍	冬瓜茶、果凍粉	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	豆豉鮮魷嫩腐	嫩豆腐、素蚵仔、草菇、豆豉						
	副菜	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	蕃茄高麗菜	蕃茄、高麗菜	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋	松阪燒若	松阪燒若/切	蕃茄火腿義大利麵	義大利麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	沙茶素肚	素肚、芹菜	酸菜筍絲	酸菜絲、筍絲						
	副菜	涼拌海帶絲	海帶絲、小黃瓜、紅K	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、	鮮菇芹菜	鮮香菇、芹菜	玉米穀片	玉米穀片	蒸堅果地瓜	地瓜、綜合堅果	奶酥醬	奶酥醬	紅豆枝	紅豆枝						
	青菜	炒白花菜	白花菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	麻醬銀芽	豆芽菜、小黃瓜、芝麻醬	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲						
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	白飯	米	醬醋拌麵	麵條、豆芽菜、高麗菜	紅麵飯	米、紅麵米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	油飯	糯米、三色豆、花生、皮絲、菜脯、麻油						
	主菜	咖哩炒蛋 咖哩豆G	蛋、馬k、紅K、豆腐、咖哩粉 豆G、馬K、紅K、咖哩粉	麻婆豆腐	豆腐、乾香菇、火腿、芹菜、辣椒(水少)	蜜汁大黑豆乾	大黑豆乾、白芝麻	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、玉米粒	三杯炸蛋 三杯花枝素腸	蛋、九層塔 素花枝、豆腐、甜椒、九層塔	瓜子素肉蒸蛋 宮保素三層若	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅K 三層若、黑木耳、甜椒、油花生、辣椒	雪裡紅炒百頁	雪裡紅、百頁豆腐、豆乾、辣椒						
	副菜	蜜汁海帶結	海帶結、百頁結、白芝麻	蠅蠟上樹	冬粉、紅k、高麗菜、黑木耳	塔香紫茄	茄子、九層塔	漬蘿蔔	白蘿蔔、豆輪、紅K	鮮菇烤豆腐	豆腐、香q糕、杏鮑菇	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、紅K、豆乾	椒鹽馬鈴薯條	馬k、椒鹽粉						
	副菜	梅乾冬瓜	冬瓜、梅乾菜、皮絲	鮮菇菜豆	菜豆、鮮香菇	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素九、玉米段、黑輪	咖哩大白菜	金針菇、大白菜、鮮香菇	木耳蒲瓜	蒲瓜、黑木耳	奶油玉米粒	玉米粒、紅K、毛豆、香菇、奶油	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲						
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒大白菜	大白菜、豆皮、黑木耳	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲								
	湯	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	紅燒湯	紅K、白k、豆輪、玉米段	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、鮮筍片、麻油、薑片	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、大蔥仁、芹菜末、薑絲	關東煮	玉米、白K、紅K、香Q糕、黑輪片						
果	鳳梨		洋香瓜		西瓜		芒果		木瓜		芭樂		蘋果								
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、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、紅魷、青椒、蛋、地瓜、椒鹽粉	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 紅絲豆腐 炒有機油菜	米、薏仁、糙米豆干、酸菜、辣椒豆薯、紅K、薑絲 有機油菜、薑絲	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉 大白菜、香菇絲、紅K	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇炒大陸妹 咖哩銀芽乾絲	米、獅子頭、紅K、大白菜、鮮香菇、大陸妹、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、咖哩、薑絲	金瓜炒米粉 滷海帶片 素靚鮑湯	炒米粉、香菇絲、南瓜、高麗菜、小黃瓜、紅K、豆芽菜、油皮、海帶片、豆g 靚鮑*3、小白菜、芹菜	鮮筍香粥 滷豆G 煎藕貼	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅K、高麗菜、玉米粒 紅K、豆G、鍋貼	咖哩蛋包飯 酸汁豆腐 炒青江菜	米、蛋、馬k、紅k、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲						
	異國	蕃茄青醬炒飯 茶凍 芝麻球	米、九層塔、蕃茄、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜、紅茶包、果凍粉 芝麻球	芝麻醬拌烏龍麵 蕃茄熟狗炒蛋 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬、蕃茄、熟狗、蛋、四季豆、茼蒿紅魷	海芽醬油拌飯 炸菜捲 韓式泡菜年糕	米、海帶芽、紅K、小黃瓜、豆包、黃豆芽 炸菜捲、年糕、凍豆腐、韓式泡菜、高麗菜、清九、金針菇	青醬螺旋麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火腿、洋筍片、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 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋	泰式綠咖哩燴麵 酥炸茄餅 鳳梨炒黑木耳	拉麵、綠咖哩粉、九層塔、椰奶、馬K、南瓜、G丁 茄子、鳳梨、黑木耳	茄汁焗烤麵 布丁凍	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、乳酪絲、花椰菜、蕃茄 布丁粉						
	麵食	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶根	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶根、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 米香豆干 醃蘿蔔	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、白K、紅K	香椿醬炸醬乾麵 魯百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、紅K、香q糕、高麗菜、薑絲	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	紅燒水餃皮 糖醋地瓜球 炒有機油菜	水餃皮、白k、紅K、皮絲、油豆腐、玉米段、地瓜球*4、糖醋醬、甜豆莢、有機油菜、薑絲	日式涼麵 塔香杏鮑菇 馬蹄條	油麵、小黃瓜、紅K、豆皮、白蘿蔔 杏鮑菇、九層塔、薑絲 芹菜、馬蹄條	梅汁油醋拌麵 金沙苦瓜 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、素烏魚子、甜椒、四角油腐						
	風味	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	麻香醬油炒飯 時蔬素脆 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅K、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻丫	蕃茄羊芳滑蛋燴飯 紅K青花菜 滷素肚	米、素羊芳、蛋、鮮香菇、紅K、蕃茄、紅K片、青花菜、白k、素肚	素xo醬拌飯 香菇豆腐條 金沙花枝油腐	米、素xo醬、豆干、小黃瓜、紅K、鮮香菇 豆薯、馬k、鮮香菇、素烏魚子、素花枝、油豆腐	梅干扣肉飯 酥炸芋棵 龍鬚沙拉	米、素五花肉*3、油小口*2、梅乾菜、芋棵、蘿蔔糕、龍鬚菜、沙拉醬	嘉義G若飯 五味醬素茄 山蘇炒豆乾	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、茄子、五味醬 山蘇、豆乾	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						
	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	糙米飯 咖哩醬 枸杞蒲瓜 海帶芽素九湯 冬瓜茶	糙米 三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素九、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 素燥 炒黃豆芽 噲豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 黃豆芽、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 味炒大麥	素燥拌麵 炒油菜 絲瓜麵線湯 檸檬絲茶	麵條、醬汁 油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 絲茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 黑木耳炒西芹 牛蒡湯 紅豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 西洋芹、黑木耳 牛蒡、白K、薑絲 紅豆、洋蔥仁	麻油麵線 素炒高麗菜 金針冬菜湯 檸檬山粉圓	麵線、麻油 高麗菜、紅K、素火腿 薑絲、金針、冬菜 檸檬汁、山粉圓	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						
	果	葡萄			木瓜		鳳梨		火龍果		鳳梨		哈密瓜		梨子						
蛋白質		39.6		47.7		52.2		47.1		45.6		53.8		53.2							
脂肪	早	37.5		42.5		47.5		43		36		43.5		46.5							
醣類	午	198		208.5		213.5		205		236		191		227							
熱量		1287.9		1407.3		1490.3		1395.4		1450.4		1369.9		1539.3							

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