

普台高中 106年6月19至6月25日 膳食菜單暫定表

		6月19日		6月20日		6月21日		6月22日		6月23日		6月24日		6月25日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	紅茶	紅茶包	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	紅豆湯圓	糙米漿	糙米、米、焦花生	冬瓜豆漿	豆漿、冬瓜茶	巧克力牛奶	奶粉、可可粉	香菇芋頭鹹粥	米、香菇、芋頭、三色豆、芹菜	
	主食	焗烤厚片	厚片土司、三色豆、乳酪絲、甜椒、洋菇片、蕃茄	芝麻包	芝麻包										
	主菜	茶葉蛋 百果豆腸	蛋、茶葉、滷包/豆腸、百果、甜椒	魯豆g	豆g、海帶、魯包	白飯	米	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 甜椒、素餘	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	雪裡紅百頁	雪裡紅、百頁豆腐
	副菜			素鬆地瓜塊	地瓜、素鬆	海結麵腸	海帶結、麵腸	麻油麵線	麵線、麻油	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	起司片	起司片	油條	油條
	副菜	金菇海芽麵筋	麵筋泡、金針菇、海帶芽、花生	綜合堅果	葡萄乾、清提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	素燥炒米粉	米粉、豆芽菜、火腿、紅絲、高麗菜、普台素燥	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	酸菜牛蒡絲	酸菜、牛蒡絲	草莓醬	草莓醬	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒木鱉銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅k、高麗菜、油皮	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	紅燒油豆腐	三角豆腐、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳	素燥滷蛋 香菇魯苦瓜	蛋、油豆腐、素燥苦瓜、香菇、油豆腐、皮絲	梅乾三層若	梅乾、三層若、油腐、冬瓜	咖哩百頁	馬k、紅k、百頁豆腐	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	三色蒸蛋 椒香茭白筍	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅k茭白筍、黑木耳、甜椒	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐 蕃茄、豆包
	副菜	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑絲	藥燉蘿蔔香Q糕	藥膳包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑	塔香海茸	海茸、甜椒、九層塔	鮮蔬炒油片	西洋芹、紅k、甜椒、油片	焗烤蕃茄洋芋	蕃茄、馬k、乳酪絲	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	菜豆炒甜不辣	菜豆、甜不辣、紅K
	副菜	素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲	泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、黃豆芽	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳絲、薑絲	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油	炒空心菜	空心菜、薑絲	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	雙色花椰	青花菜、白花菜、紅K	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
	湯	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香菇、薑絲	味噌豆腐湯	味噌、海帶芽、小白菜	南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、紅K	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	筍香牛蒡味噌湯	竹筍、味噌、牛蒡、紅k	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑
果	蘋果		哈密瓜		鳳梨		芒果		西瓜		芭樂		鳳梨		
晚餐	地方	泰式炒意麵 醬燒素肚 酸辣青木瓜	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素肚、酸菜仁 青木瓜、百香果醬、辣椒	沙茶青椒牛若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇 炒有機奶白菜	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 有機奶白菜、薑絲	麻油拌飯 西芹鮑魚菇 貢丸湯	米、麻油、香菇絲、皮絲、青豆仁、菜脯、芹菜、西洋芹、紅K、鮑魚菇、大貢丸、芹菜、白K	芙蓉香菇素海鮮粥 芝麻球 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、芝麻球 冬瓜、皮絲			南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、青花菜、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜
	異國	東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘飯、高麗菜杏鮑菇、酥炸粉	芝麻醬烏龍冷麵 菜豆若末 豆皮壽司	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬菜豆、素若粒 豆皮壽司*2	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	粗麵、荷包蛋、豆腐、豆芽菜、花椰菜、三色豆、黑胡椒醬汁、百香果汁、果凍粉	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬	親子丼 蘆筍手捲 三角薯餅	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、小黃瓜、蘆筍、苜蓿芽、豆皮酥、沙拉醬、三角薯餅*1	藍帶G排飯 秋葵炒蛋 醬燒馬鈴薯	米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、秋葵、蛋、玉米粒、紅K、馬鈴薯
	麵食	大滷板條 皮蛋宮保辣丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、皮蛋、辣丁、甜椒、辣椒小黃瓜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	泰式酸辣涼麵 香芒鮑魚炒筍 涼拌馬鈴薯	油麵、蛋絲、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、馬K、甜椒	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包紅K、莧菜	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	四川涼麵 蘿蔔素腿 莎莎醬拌龍鬚菜	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 白K、素腿、魯包 龍鬚菜、蕃茄、甜椒	沙茶鍋燒拉麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	沙茶魷魚羹糙米飯 奶油磨菇豆腐 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜豆腐、洋菇片、金針菇、油菜、紅K、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條、大白菜、茼蒿絲、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 炒空心菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米布丁酥*2 炒空心菜	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻
加菜	糙米飯 宮保素肚素燥 炒芥藍菜 玉米素九湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲 玉米、素九、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒青江菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	醬油炒飯 紅花蒲瓜 青木瓜素若湯 柳橙綠茶	米、三色豆 皮絲、香菇、香椿醬 茼蒿紅魷、蒲瓜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、綠茶	傻瓜麵 炒小白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬紅茶	麵條、醬汁 小白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 紅茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒有機鰾白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機鰾白菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆西米露	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 紅茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅茶包	糙米飯 黑胡椒磨菇醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	
果	小玉		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		火龍果		木瓜		
蛋白質		48.4		43.6		47		47.7		45.5		62.5		54	
脂肪		38.5		40		35		33.5		43.5		50.5		47.5	
醣類		227.5		230.5		227.5		223		208		211		227.5	
熱量		1450.1		1456.4		1413		1384.3		1405.5		1548.5		1553.5	

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