

普台高中107年1月1日至1月7日 膳食菜單暫定表

		1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	紅茶	2碗	味噌豆腐湯	2碗	米漿	2碗	油腐米粉湯	1碗	奶茶	2碗	綠豆薏仁湯	2碗	豆漿	1.5碗
	主食	白麥土司	3片	白飯	1碗	葡萄奶酥捲	1個	白飯	1碗	厚片土司	2片	白飯	1碗	可頌麵包	2個
	主菜	素鬆玉米蛋餅	0.5捲	三杯素肚	60g	混炒麵腸	65g	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	60g	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	1片	鹹蛋 草菇炒素肚	65g	起司片	1片
	副菜														
	副菜	花生醬	30g	涼拌海帶芽	40g	綜合堅果	30g	香脆酥	30g	巧克力醬	30g	辣炒榨菜	40g	炒美生菜	50g
	青菜	炒高麗菜	60g	炒白花朵	60g	炒A菜	60g	酸菜炒木耳	60g	蕃茄高麗菜	60g	炒芥蘭菜	60g		
	主食	蘑菇燴麵	2碗	燕麥飯	1.5碗	白飯	1.5碗	素鬆拌飯	2碗	紅麴飯	1.5碗	地方炒麵	2碗	白飯	1.5碗
	主菜	魯豆包	85g	蕃茄炒蛋 奶油白菇油腐	85g	麻婆豆腐	85g	客家小炒	85g	南瓜咖哩炒蛋 南瓜咖哩豆包	85g	三杯豆腸	85g	黑胡椒醬豆腐	85g
	副菜	焗烤白菜	70g	壽喜燒蘿蔔	70g	芹香芋頭	70g	冬瓜魯海帶	70g	木耳西芹炒腐皮	65g	海苔炸雙薯	70g	高麗菜炒百頁	70g
	副菜	彩燴芥菜仁	70g	塔香紫茄	70g	枸杞麻油高麗	70g	匯炒大黃瓜	70g	沙茶蒟蒻白菜	70g	炒菠菜	70g	香Q糕魯味	70g
	青菜			炒小芥菜	70g	炒地瓜葉	70g	炒有機油菜	70g	炒青江菜	70g			芥藍菜炒素羊若	70g
	湯	栗子南瓜濃湯	1碗	當歸皮絲湯	1碗	紅燒湯	1碗	大滷湯	1碗	玉米冬瓜湯	1碗	麻油鮮菇G湯	1碗	酸菜金針菇湯	1碗
	果	梨子		鳳梨		洋香瓜		芭樂		楊桃		椪柑		蘋果	
晚餐	地方	燕麥飯	1.5碗	麻醬乾麵 宮保G丁 乾炒鮮菇	530K	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 椒鹽毛豆莢	505K	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	495K	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇炒大陸妹 咖哩銀芽乾絲	530K	普台擔擔飯 什錦魯味 炒菠菜	515K	嘉義G若絲飯 炒菠菜 大溪黑豆干	535K
	異國	芋頭燉豆腐	85g	韓式泡菜鍋 -附飯 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	525K	油醋醬拌麵 塔塔醬佐豆包	530K	奶油時蔬燉飯 燒仙草	520K	芝麻醬拌烏龍麵 蕃茄熟狗炒蛋 四季豆炒紅魷	515K	鐵板素排麵 百香可爾必思凍	500K	日式咖哩飯 銷餘玉米鬆餅	520K
	麵食	三角薯餅	2個	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	510K	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 三角薯餅	515K	香椿醬炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	525K	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	500K	蕃茄義大利麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	525K	大滷麵 魯杏鮑菇 豆薯三絲	525K
	風味	魯燕青	70g	白飯 香辣小g腿*2 炒山茼蒿 紅燒麻油雙糕	510K	三色醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	530K	鳳梨蕃茄炒飯 香菇豆薯條 豆豉山蘇干片	525K	麻辣沙茶豆腐鍋 - 飯 椒鹽毛豆莢	515K	五穀飯 醬烤鴨條 酥炸豆腐 藥燉高麗菜	520K	薯餅滿福堡 磨菇燴麵	525K
	加菜	炒青江菜 蘿蔔芹菜湯	70g 1碗	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒大陸妹 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	285K	糙米飯 咖哩醬 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	285K	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 味噌豆腐湯 麥茶	285K	素燥拌麵 炒有機小松菜 絲瓜麵線湯 紅豆湯	285K	麻油麵線 炒高麗菜 玉米豆皮湯 椰果紅茶	285K	糙米 紅燒筍丁 炒蒲瓜 海芽白菜湯 決明子	285K
	果	柳丁		葡萄		木瓜		鳳梨		火龍果		小蕃茄		葡萄	
蛋白質		79.7		55.4		49.5		54.8		61		59.5		56	
脂肪		61		46		47.5		46		52		51.5		45	
醣類		355		202.5		220		204		235.5		220		215	
熱量		2287.8		1445.6		1505.5		1449.2		1654		1581.5		1489	

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