

普台高中 107年 2月20至2月25日 膳食菜單暫定表

日期 星期	2月20日 二			2月21日 三		2月22日 四		2月23日 五		2月24日 六		2月25日 日		
早餐		粥/ 飲品		米漿	米、五穀米、焦花生	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	巧克力牛奶	可可粉、奶粉	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、焦花生、米	玉米濃湯	玉米粒、馬K、紅K	
		主食		白飯	米	筍香包	筍香包	白麥吐司	白麥土司	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲	白飯	米	
		副菜		黑胡椒醬嫩豆腐	嫩豆腐、洋菇片、三色豆、黑胡椒醬	茶葉蛋 山藥炒豆包	蛋、滷包/豆包、山藥、甜椒	起司片	起司片	蜜汁杏鮑菇	豆乾、黑輪、杏鮑菇、青椒	蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排	蒲瓜、紅K、筍絲、蛋/素排	
		副菜		素鬆	素鬆	茶香百頁	百頁豆腐、豆乾、香菇、魯包	藍莓醬	藍莓醬	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	香脆酥	香脆酥	
		副菜		炒菜脯	菜脯、辣椒	小黃瓜炒海帶芽	海帶芽、小黃瓜	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	蔓越莓洋芋泥	蔓越莓、洋芋	醋溜海帶絲	海帶絲、紅k、薑絲、芹菜	
		青菜		皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	青絲黃豆芽	青椒、黃豆芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	
午餐		主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	茄汁義大利麵	義大利麵、三色豆、甜椒、青花菜	白飯	米	白飯	米
		主菜	蕃茄油腐	油豆腐、蕃茄	味噌烤百頁	百頁豆腐、油豆腐、蕃茄、青椒、筍片	筍乾魯蘭花乾	蘭花乾、梅乾菜、豆腐、豆輪	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	素燥炸蛋 鹽酥土魷餘	蛋、素燥/土魷餘、甜椒、杏鮑菇	三杯麵腸	麵腸、甜椒、青椒、九層塔
		副菜	三杯猴菇	猴頭菇、杏鮑菇、玉米筍、甜椒、九層塔	香椿彩丁	彩椒、玉米、毛豆、茼蒿、香椿醬	時蔬天婦羅	天婦羅、地瓜、青椒、牛蒡、紅K	海苔焗烤什錦	洋芋、南瓜、小黃瓜、甜椒	麻辣素魯	白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、辣油	魯蕪菁烤麩	玉米段、烤麩、蕪菁
		副菜	炒高麗菜苗	高麗菜苗、高麗菜、香菇	金針冬瓜	冬瓜、金針菇、鮮香菇	黑木耳炒大白菜	大白菜、黑木耳、紅K、火腿	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	什錦筍絲	筍絲、榨菜絲、黑木耳、火腿、紅K	擔擔醬高麗菜	高麗菜、豆芽菜、擔擔醬
		青菜	炒山茼蒿	山茼蒿、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
		湯	四神湯	蓮子、洋薏仁、山藥、素肚、四神藥包	藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排骨、杏鮑菇	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	芋頭濃湯	玉米粒、南瓜、芋頭、火腿	椰香西米露	西米露、奶粉、小米、紅豆、椰漿	味噌海芽湯	海帶芽、豆腐、素丸、味噌、薑絲
		果	梨子		鳳梨		芭樂		蘋果		楊桃		鳳梨	
	晚餐		地方	紫米飯	米、黑糯米	鐵路便當餐飯、滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	奶油風味烏龍麵 醃蕪菁 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、蕪菁、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	皮蛋素海鮮粥 湯包*4個 魯花生豆干	皮蛋、香菇絲、玉米粒、紅k、素海蔘、竹輪、素蝦粒 湯包、醬油 花生、豆乾	客家炒米苔目 青椒炒蛋 烤地瓜圓片	米苔目、素若絲、香菇絲、鵝白菜、紅魷、青椒、蛋、地瓜、椒鹽粉	嘉義G若飯 炒小芥菜 起司棒*2
		異國	沙茶豆腐	沙茶醬、豆腐	東北酸白菜鍋-飯 紅絲菠菜 蕃茄炒豆腸	米、東北酸菜、凍豆腐、金針菇、紅k、冬粉、大白菜 菠菜、紅K、蕃茄、豆腸	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿片、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋	泰式綠咖哩燴飯 海苔沙拉炸蛋 鳳梨炒黑木耳	米、綠咖哩粉、九層塔、椰奶、馬K、南瓜、G丁 蛋、海苔粉、沙拉醬、鳳梨、黑木耳	日式炸G排飯 麻婆豆腐佐蕃茄	米、炸G排、小豆苗豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、蕃茄	咖哩起司厚片 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、馬K、起司片、玉米粒、馬K、素若粒、乳瑪琳
		麵食	咖哩炒洋芋	南瓜、馬K、三色豆	酸辣餘排板條 莎莎醬拌豆腐 花生炒青花菜	板條、餘排、蕃茄、檸檬汁、金針菇、嫩豆腐、蕃茄、甜椒、花生、青花菜	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香筴白筍	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 筴白筍、青椒、黑胡椒粒	味噌起司湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	油麵、味噌、起司片、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K	沙茶烏龍湯麵 鮮菇白菜 四彩香丁	烏龍麵、火腿片、沙茶醬、高麗菜、金針菇、紅K、秀珍菇、白菜、紅K、玉米粒、豆干丁、毛豆仁、甜椒	蕃茄洋芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 竹輪、西洋芹 娘惹山藥捲
		風味	什錦炸物	芝麻球、麥克G塊、紅豆金棗	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素腿 欖菜炒四季豆	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿、橄欖菜、甜椒、四季豆	麻油拌飯 醬燒素腸 炒菠菜	米、菜脯、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜 素腸、辣椒條、菠菜、薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅k、茼蒿紅魷、莧菜	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	蕃茄羊若滑蛋燴飯 紅k青花菜 滷蕪菁	米、素羊若、蛋、鮮香菇、紅K、蕃茄、紅k片、青花菜、蕪菁、素肚
		加菜	炒小芥菜 酸菜筍絲湯	小芥菜、薑絲 酸菜、筍絲、金針菇	醬油炒飯 炒鵝白菜 當歸素肚湯 冬瓜山粉圓	米、三色豆 鵝白菜、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 冬瓜塊、山粉圓	糙米 素燥 炒菠菜 酸菜鮮菇湯 檸檬紅茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 菠菜、薑絲 酸菜、金針菇 紅茶包、檸檬汁	青醬拌麵 炒有機廣島白菜 黃瓜素酥湯 綠茶	三色豆、九層塔、麵條 有機廣島白菜、薑 大黃瓜、素排骨酥 綠茶	蕃茄炒飯 炒莧菜 玉米豆皮湯 烏梅汁	米、蕃茄、三色豆 莧菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 烏梅汁	素燥拌麵 炒有機廣島白菜 白K素排骨湯 紅豆薏仁	素燥、麵條 有機廣島白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 紅豆、薏仁
		果	柳丁		橘子		棗子		葡萄		火龍果		梨子	
蛋白質		早 午		53.2		48.5		55.4		59.6		56.1		49
脂肪			44.1		40		51		57.1		47.4		37.5	
醣類			277.9		214		200		211.9		202.1		215	
熱量			1721.3		1410		1480.6		1599.9		1459.4		1393.5	

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