

普台高中 106年3月12至3月18日 膳食菜單暫定表

星期		3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月18日						
早餐		一	二	三	四	五	日						
	粥/飲品	當歸素G湯-麵線另外放	皮絲、高麗菜、杏鮑菇、火腿、麵線	紅茶	紅茶包	紫菜蛋花/豆皮湯	紫菜/豆皮、蛋、芹菜	豆米漿	豆漿、米、焦花生	紅豆牛奶	紅豆、奶粉		
	主食			西式燒餅	西式燒餅	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司		
	副菜	刈包	刈包	墨西哥醬干丁	蕃茄、甜椒、豆乾	乾燒素鰻	芹菜、薑絲、素鰻、豆干	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、豆腸	方形火腿片 火腿片	火腿片		
	副菜	菜脯豆干炒蛋 菜脯豆干	蛋/菜脯、豆干、豆薯	巧克力醬	巧克力醬	海結麵輪	海帶結、豆輪	綜合堅果	葡萄乾、青堤子、杏仁片、腰果、南瓜子	花生醬	花生醬		
	青菜	花生糖粉	花生、糖粉	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	辣味噌燉白菜	大白菜、黑木耳、玉米筍、紅k	起司片	起司片	冬瓜茶凍	冬瓜茶塊、果凍粉		
中餐	湯	炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲	油醋美生菜	美生菜、高麗菜、小黃瓜	炒青江菜	青江菜、薑絲	素蝦燴芥菜	茼蒿蝦仁、芥菜仁、玉米粒、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
	主食	五穀飯	米、五穀米	地瓜飯	米、地瓜	燕麥飯	米、燕麥粒	黑胡椒醬燴麵	麵條、豆乾、洋菇片、豆芽菜、高麗菜	白飯	米		
	主菜	橄欖醬豆包	豆包、橄欖醬	五目蒸蛋 糖醋餘柳	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k 小麥魚柳*2、馬K、洋菇片、甜椒	蕃茄菠菜炒蛋 苦瓜洋若	蛋、蕃茄、菠菜、三色豆/苦瓜、素洋若、豆豉	三杯鮮菇油腐	鮑魚菇、油豆腐、素肚、辣椒條、九層塔	麻油G	百頁豆腐、金針菇、杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、皮絲、黑麻油		
	副菜	奶香洋芋	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜	宮保干丁茼蒿	辣椒條、豆干、油花生、茼蒿魷魚、青椒	雪裡筍丁	雪裡紅、筍丁	焗烤高麗菜	高麗菜、紅k、火腿	三角薯餅	三角薯餅		
	副菜	金針絲瓜	絲瓜、金針菇、冬粉	咖哩粉絲	冬粉、紅K、高麗菜、西洋芹、咖哩粉	紅燒麵腸	麵腸、杏鮑菇、香菇絲、紅k、黑木耳	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	蒲瓜豆簍	蒲瓜、皮絲、豆簍、鮮香菇、薑絲		
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	地瓜葉、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲			炒菠菜	菠菜、薑絲		
晚餐	湯	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、蕪菁、玉米段	榨菜素絲湯	榨菜、小白菜、素若絲	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	花椰菜濃湯	青花菜、玉米粒、鮮香菇、馬鈴薯	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、香Q糕、紅k、芹菜		
	果	小蕃茄		鳳梨		椪柑		哈密瓜		楊桃			
	地方	白飯 香辣小雞腿 家常炒豆腐 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、油菜、薑絲	蕃茄蛋包飯 奶油金針菇 醬燒麵腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、馬K、金針菇、火腿、黑胡椒粒、麵腸、味噌醬、高麗菜絲	白飯 辣炒菜脯豆干 塔香素肚 青椒豆薯	米、菜脯、豆干、玉米粒、素肚、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 青椒、豆薯、紅K	炸醬麵 東坡豆腐 紅絲莧菜	麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、炒莧菜、紅k			素沙茶炒飯	米、素羊肉、高麗菜、皮絲、黑木耳、紅K、芥藍菜
	異國	鮮蔬白醬通心麵 炒青花菜 炸地瓜	通心麵、油小口、紅K、馬K、白花菜、四季豆、蕃茄、乳酪起司、青花菜、紅K、地瓜	墨西哥醬拌麵 豆酥香椿豆腐 海苔烤洋芋	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、馬K、海苔粉	焗烤章餘燒風味披薩 青醬義大利麵	披薩、乳酪絲、素火腿、高麗菜、三色豆、芥末粉、海苔粉、沙拉醬、義大利麵、三色豆、素若粒、九層塔	白飯 椰漿辣咖哩炒g 檸檬香茅烤豆包 xo醬炒高麗菜	米、g丁、杏鮑菇、青花菜、百頁、椰漿、咖哩、豆包、青椒、小蕃茄、高麗菜、茼蒿紅魷			魯杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、黑木耳
	麵食	酸辣麵疙瘩 炸臭豆腐 台式泡菜	麵疙瘩、筍絲、紅k、黑木耳、臭豆腐、高麗菜、紅k	紅燒牛若水餃 金針菇炒青椒 藥膳素魯	水餃皮、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、蕪菁、花生、香Q糕	芝麻醬拌麵 甜椒炒豆包 炒山茼蒿	油麵、芝麻醬、豆包、小黃瓜、紅K 豆包、青椒、甜椒 山茼蒿、薑絲	香辣牛奶鍋-拉麵 綠豆仙草凍	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、仙草凍、綠豆			酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉
	風味	椒鹽藍帶G排-飯 焗烤蕃茄 塔香百頁豆腐	米、豆包、起司、椒鹽粉、醬汁、蕃茄、乳酪絲 百頁豆腐、九層塔	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 四季竹筍絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜素肚、紅麴 筍絲、青椒、紅k	地瓜飯 煙燻G翅 五味醬鮑魚菇 芋頭餅	米、地瓜 G翅、醬汁 鮑魚菇、甜椒、五味醬汁、芋頭餅*2	五更腸旺燴飯 炒菠菜 油腐黃瓜	米、臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、菠菜、薑絲、小黃瓜、油小口			藥膳高麗菜	高麗菜、皮絲
加菜	果	蓮霧		蘋果		芭樂		木瓜			芭樂		
	糙米飯												
	麵粉												
蛋白質	早	45	47	58.5	54.8	53.1	24.5						
脂肪	午	35	45	47.5	47.2	48	25						
醣類		240	205	216.5	210	252.5	142.5						
熱量		1455	1413	1501.5	1510	1654.4	893						

自民國98年承接以來即使用CAS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