

普台高中 106年3月19至3月25日 膳食菜單暫定表

日期	3月19日			3月20日			3月21日			3月22日			3月23日			3月24日			3月25日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	抹茶牛奶	抹茶粉、奶粉	客家米粉湯	米粉、紅K、芹菜、竹筍、香菇	豆漿	豆漿	糙米漿	糙米、米、焦花生	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	四神湯	素肚、洋薏仁、冬瓜	午餐	晚餐	宵夜	點心	水果	
	主食	芝麻包	芝麻包	白麥土司	白麥土司			鹹大餅	鹹大餅*1	高麗菜包	高麗菜包	沙拉堡	沙拉堡	白飯	米						
	主菜	魯豆包	豆包、魯包	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆g	蛋、蕪青、黑胡椒粒/豆g	牛奶饅頭	牛奶饅頭	椒鹽水煮蛋 甜椒素絲	蛋、胡椒鹽 甜椒、素絲	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	熱狗 全素熱狗	熱狗、蕃茄醬	雪裡紅豆干	雪裡紅、豆干						
	副菜	醬烤玉米	玉米段、醬汁	起司片	起司片	魯百頁豆干	百頁豆腐、豆乾、魯包	麻油麵線	麵線、麻油	素鬆	素鬆	焗烤時蔬	馬K、地瓜、茄子、乳酪絲	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥						
	副菜	綜合堅果	葡萄乾、清提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	玉米穀片	五彩球、玉米穀片	高麗海芽	海帶芽、高麗菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒木鱉銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	玉米沙拉	美生菜、玉米粒、紫高麗、沙拉醬	紅燒結頭菜	結頭菜、紅K、香菇、油皮						
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒小芥菜	小芥菜、薑絲			炒青花菜	青花菜、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	蘑菇醬拌麵	細麵、紅K、玉米粒、豆芽菜	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	晚餐	宵夜	點心	水果		
	主菜	高麗菜炒蛋 蔴瓜炒苦瓜	蛋、高麗菜、紅K/苦瓜、蔴瓜、豆輪	素燥嫩豆腐	嫩豆腐、金針菇、鮮香菇	梅乾三層若	梅乾、三層若、豆腐、冬瓜	咖哩豆腐	馬k、紅k、豆腐、青花菜	京醬大黑豆干	大黑豆干、甜麵醬	三色蒸蛋 箭筈炒菇	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅K箭筈、美白菇、黑木耳	味噌四季炒蛋 鳳梨炒木耳	蛋、四季豆、碎乾丁/鳳梨、黑木耳						
	副菜	滷什錦	百頁、大黑豆乾、香菇絲、紅K、青豆仁、黑木耳	酥炸薯條	馬K、地瓜、椒鹽粉	小黃瓜炒玉米	玉米、小黃瓜、火腿、甜椒	鮮蔬炒油片	西洋芹、紅K、甜椒、油片、素排	鹹酥炸物	百頁豆腐、蘿蔔糕、秀珍菇、香Q糕、青椒	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	白玉燒餅乾	筍干、滷包、白K						
	副菜	沙茶黃豆芽炒金針菇	金針菇、黃豆芽、秀珍菇、芹菜、薑片、沙茶醬	塔香海茸	海茸、甜椒、九層塔	若醬茄子	茄子、豆乾、紅K、芹菜、蕃茄、香菇、火腿	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、蕃茄、奶油	素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥、薑絲	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、豆芽菜						
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	藥膳炒高麗	高麗菜、藥膳						
	湯	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、油皮、鮮香菇、薑絲	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、薑絲、芹菜	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	青醬蔬菜湯	九層塔、杏鮑菇、馬鈴薯、西洋芹、紅K	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	紫菜豆腐湯	紫菜、豆皮、薑						
晚餐	果	蘋果		小蕃茄		鳳梨		芭樂		椪柑		楊桃		木瓜		宵夜	點心	水果	點心		
	地方	芙蓉香菇素海鮮粥 三角薯餅 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦仁、蛋、三角薯餅、芝麻球、冬瓜、皮絲	南洋咖哩飯 木耳娃娃菜 塔香鮮香菇	米、咖哩粉、馬k、紅k、豆腐、玉米粒、素火腿丁、白黑木耳、娃娃菜、紅K、鮮香菇、九層塔、薑絲	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲菠菜	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條、菠菜、紅K	水餃*15 蕃茄炒青花菜 沙茶烤豆腸	水餃 青花菜、蕃茄、豆腸、沙茶醬、白芝麻	紹子乾麵 三杯臭豆腐 魯結頭菜	麵條、香菇絲、素肉粒、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、蕪青、魯包	高麗菜炒鍋燒意麵 炸蘿蔔糕 炒青江菜	鍋燒意麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、青江菜、薑絲	素鬆拌飯 月亮蝦餅 雙冬素丫 金菇臘絲白菜	米、海苔素鬆、月亮蝦餅、皮絲、冬瓜、多菇、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、火鍋餘板、高麗菜、杏鮑菇、酥炸粉	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	乳酸白醬螺絲麵 蛋包薯餅	米、小黃瓜、青花菜、蕃茄、甜椒、紅K、素火腿、洋菇片、橢圓薯餅、蛋、蕃茄醬	青椒素絲炒飯 玉米濃湯 蘋果派	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅k、青椒、馬k、紅K、洋菇片、三色豆、蘋果派	白飯-韓式泡菜 蛋煎起司豆包 涼拌海帶芽 酥炸年糕薯條	米、韓式泡菜、豆包、起司、蛋汁、海苔粉、海帶芽、小黃瓜、年糕、洋芋、蜂蜜醬	親師座談	蘑菇螺絲麵 鮮蔬燴豆腐	螺絲麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜豆腐、青花菜、蕃茄、薑蔥、乳酪絲							
	麵食	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燒、青江菜、豆芽菜、豆乾、熟花生、竹輪、小黃瓜、紅K	普台擔擔乾麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燒、豆芽菜、香腸片、油豆腐、豆乾片、海帶、地瓜葉、素燒	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	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、芥藍菜、紅K、薑絲	米苔目鹹湯 高麗菜乾滷豆干 炒鵝白菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包、鵝白菜、薑絲	大滷板條 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、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	加菜點心-草莓塔	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	沙茶紅魚羹麵 滷海帶油豆腐 紅絲油菜	油麵、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜、海帶結、油豆腐、油菜、紅K、薑絲	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 紅絲莧菜	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、莧菜、紅K、薑絲	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 鹹酥G 酸菜炒麵腸 蕃茄豆皮	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、麵腸、辣椒、蕃茄、豆包	白飯 雲南豆腐蓉 塔香麻油秀珍菇 醬燒蘿蔔	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K、秀珍菇、青花菜、九層塔、白K、紅K	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、	白飯 紅K炒蛋 酥炸茄子 咖哩豆包	米、紅K、蛋、高麗菜、茄子、酥炸粉、豆包、馬K、三色豆						
加菜	官保素肚炒麵 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	油麵、素肚、素燒、辣椒、芥藍菜、薑絲、玉米、素九、薑絲、炒大麥	香椿拌麵 紅花蒲瓜 酸菜筍片湯 薑汁奶茶	麵條、醬汁、蒲瓜、茼蒿紅魷、薑絲、酸菜仁、筍片、薑絲、金針菇、紅K、豆皮、薑汁、紅茶、奶粉	糙米飯 素燥 炒有機小白菜 大滷湯 仙草甘茶	糙米、香菇、香椿醬、茼蒿紅魷、有機小白菜、白菜、筍絲、金針菇、紅K、豆皮、薑絲、仙草汁	傻瓜麵 炒有機小白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁、有機小白菜、薑絲、蒲瓜、冬粉、薑絲、冬瓜茶、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒菠菜 冬瓜素酥湯 地瓜甜湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、菠菜、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、地瓜	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁、黃豆芽、秀珍菇、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、決明子	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	糙米、黑胡椒粒、洋蔥、三色豆、大白菜、薑絲、南瓜、薑絲、紅豆、薏仁							
	果	橘子		楊桃		橘子		蓮霧		葡萄		火龍果		香蕉							
蛋白質	37.1			56.4			57.5			55.1			51.5			56.1			50.5		
脂肪	42.5			44.5			45			45.1			44.6			45			45		
醣類	225.5			255			227.5			208			210			239.4			242.5		
熱量	1512.9			1646.1			1545			1457.4			1518.5			1583.4			1577		

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