

普台高中 107年5月28至6月03日 膳食菜單暫定表

日期	5月28日			5月29日			5月30日			5月31日			6月1日			6月2日			6月3日		
星期																					
早餐	飲品	麵線糊	紅麵線、豆包、香菇、筍絲、黑木耳絲、什錦菜	豆漿	豆漿	味噌鮭魚豆腐湯	味噌、素鮭魚、豆腐、海帶芽	米漿	米、五穀米、焦花生	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	紫菜蛋花湯 紫菜豆腐湯	紫菜、蛋/豆腐、芹菜、小白菜	抹茶牛奶	抹茶粉、奶粉						
	主食			中式燒餅	中式燒餅	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司	白飯	米	口袋餅	口袋餅						
	主菜	刈包	刈包	菜膽蛋 菜膽豆干	蛋、豆干、菜脯、玉米粒	乾燒大黑豆干	芹菜、薑絲、大黑豆干	茶葉蛋 豆豉薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆豉、薑絲、豆腸	方形火腿片 火腿片	火腿片	魯豆G	豆G、魯包	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻						
	副菜	梅干三層若	三層若、豆乾、梅乾	布丁	布丁粉	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	奶酥醬	奶酥醬	豆皮酥	豆皮酥	香鬆沙拉拌 螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉、素鬆						
	副菜	花生糖粉	花生、糖粉	油條	油條	素鬆	素鬆	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	蔓越莓洋芋泥	馬k、蔓越莓	什錦菜	什錦菜	美生菜	美生菜、苜蓿芽						
	青菜	炒酸菜絲	酸菜絲、辣椒	油醋美生菜	美生菜、高麗菜、小黃瓜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲								
午餐	主食	白飯	米	地瓜飯	米、地瓜	燕麥飯	米、燕麥粒	奶油炒烏龍麵	烏龍麵、小黃瓜、大白菜、素丸、紅k、玉米粒	五穀飯	米、五穀米	白飯	米	紫米飯	米、紫米						
	主菜	糖醋豆包	豆包、地瓜、蕃茄、青椒	五目蒸蛋 紅燒苦瓜麵筋	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k麵筋、苦瓜、甜椒	白菜滑蛋 豆漿南瓜燒G	蛋、大白菜、黑木耳絲/南瓜、豆漿、G丁、袖珍菇	乾燒杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、四季豆	三杯炸蛋 三杯鮮筍豆腸	蛋、九層塔/鮮筍、甜椒、豆腸、香菇、九層塔	高麗菜乾滷油腐	梅乾、油豆腐、高麗菜乾	芋頭嫩豆腐	芋芋、芋頭、豆腐						
	副菜	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁	宮保百頁苕蕪	辣椒條、油腐、百頁豆腐、油花生、荷蘭魷魚、青椒	炸茄子	茄子、椒鹽粉	蒲瓜豆羹	蒲瓜、皮絲、豆羹、鮮香菇、薑絲	普台素燥乾丁	豆乾、筍丁、素若粒、皮絲、香菇絲	素熟狗炒玉米	玉米粒、素熟狗、紅k、小黃瓜	炒冬粉	冬粉、高麗菜、紅k、豆芽菜						
	副菜	金針絲瓜	絲瓜、金針菇	白菜滷	大白菜、香菇、黑木耳、紅k、油皮	蠟燭上樹	冬粉、紅k、高麗菜、豆芽菜	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	紅k高麗菜	高麗菜、紅k	沙茶油菜	油菜、沙茶醬	豆皮滷高麗菜	高麗菜、豆皮、紅k						
	青菜	炒雞白菜	雞白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			素XO醬空心菜	空心菜、素XO醬、薑絲	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅k、奶油	炒青江菜	青江菜、薑絲						
	湯	青菜豆腐蛋花湯 巴西蘑菇鮮筍湯	豆腐、蛋、小白菜/鮮筍、巴西蘑菇、薑絲	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	芹香油湯	油豆腐、芹菜、玉米段	關東煮湯	白k、玉米段、黑輪、香Q糕、紅k、芹菜	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、薑絲	酸菜素肚湯	酸菜仁、素肚、薑絲						
果	小蕃茄		鳳梨		西瓜		楊桃		洋西瓜		鳳梨		小玉								
地方	紅薯涼麵 鮮菇菜豆 客家小炒	紅麴醬、油麵、小黃瓜、紅k、豆皮 菜豆、鮮香菇、芹菜、豆乾、麵腸、酸菜仁	墨西哥醬炒飯 豆酥香椿豆腐 海苔烤洋芋	米、甜椒、玉米粒、火腿、沙炒醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、馬k、海苔粉	蘑菇白醬蛋包飯 豉汁豆腐 炒小白菜	米、甜椒、洋菇片、三色豆、馬k、豆腐、豆豉、甜椒、小白菜、薑絲	檸檬沙拉絲排飯 三杯雞腸 西芹炒美白菇	米、餅排、檸檬汁、沙拉、海苔粉 麵腸、小黃瓜、九層塔 西洋芹、美白菇、紅k	玉米紅薯炒飯 三絲炒素若絲 炸薯片	米、玉米粒、素火腿、青豆、高麗菜、綠花椰菜、金針菇、紅k絲、木耳絲、素若絲 馬k、椒鹽粉	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲A菜	米、素洋若、蕃茄、紅k、白k、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 A菜、紅k	白飯 香辣小雞腿*2 菜脯、麵腸、紅k、四季豆、油菜、薑絲 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、麵腸、紅k、四季豆、油菜、薑絲							
	鮮蔬焗烤飯 炒青花菜 炸地瓜	米、油小口、紅k、馬k、白花菜、四季豆、蕃茄、乳酪絲、青花菜、紅k、地瓜	粉紅醬洋菇筆管麵 焗烤素排	筆管麵、洋菇片、玉米粉、青花菜、蕃茄、三色豆、素排、乳酪絲、高麗菜	咖哩時蔬燉飯 甜椒青花菜 地瓜沙拉	米、玉米粒、小黃瓜、青花菜、紅k、素火腿、洋菇片、咖哩、青花菜、甜椒、地瓜、葡萄乾、火腿、沙拉醬	豉汁排骨炒麵 港式西多士 奇異果	油麵、素排骨、豆腐、高麗菜、紅k、青椒、土司、蛋、花生醬、奶油、奇異果片	日式醬油裸仔條 芝麻四季豆 馬格麗特燻頭	裸仔條、紅k、小黃瓜、豆芽菜、四季豆、白芝麻、飽頭、蕃茄、九層塔、乳酪絲	紅醬獅子頭捲餅 青醬通心麵	獅子頭、蕃茄、玉米粒、生菜、杏鮑菇、墨西哥捲餅、洋菇片、通心麵、九層塔	西班牙燉飯 酥皮濃湯	米、鬱金香粉、素火腿、小黃瓜、紅k、玉米筍、青花菜 酥皮、馬k、紅k、素火腿、青豆仁、洋菇片							
	香辣牛筋麵-拉麵 綠豆仙草凍	拉麵、玉米段、百頁、甜不辣(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、仙草凍、綠豆	蕃茄馬鈴薯湯麵 金針菇炒青椒 菜膽素魯	細麵、馬k、蕃茄、火腿、青江菜、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	芝麻醬拌麵 素滷水晶餃 甜椒炒豆包	油麵、芝麻醬、豆包、小黃瓜、紅k 水晶餃*1 三角油腐 豆包、青椒、甜椒	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	素食水餃 紅絲油菜 素炒米粉	素食水餃13顆 油菜、紅k、薑絲 米粉、香菇絲、火腿、高麗菜、紅k	梅香燻若蓋麵 柑木板	油麵、梅干菜、筍干、嫩若 厚片土司、三色豆、洋菇片、馬鈴薯	紅燒湯餃 甜豆莢炒三絲 花生滷豆乾	水餃、皮絲、馬k、紅k、玉米段、紅燒湯包 甜豆莢、黑木耳、若絲、金針菇、豆干、花生							
藍帶芋香排-飯 酸甜涼拌洋芋 塔香百頁豆腐	米、豆包、芋頭、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、馬鈴薯、甜椒 百頁豆腐、九層塔	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粉、金針菇、紅k、芹菜、素肚、紅麴 筍絲、青椒、紅k	沙茶什錦麵 芝麻杏鮑菇 豆豉山苦瓜	油麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅k、金針菇 杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、山苦瓜、豆豉	地瓜飯 小麥素腿 五味醬拌鮑魚菇 炒龍鬚菜	米、地瓜 麥素腿、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁 鱈菜、薑絲	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 三色蛋	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、脆蘿蔔 高麗菜、藥膳 蛋、皮蛋、鹹蛋	蔥仁糙米飯 五味醬蚵捲 塔香杏鮑菇 紅絲龍鬚菜	米、蔥仁、糙米 醬汁、蚵捲、杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 龍鬚菜、紅k、薑絲	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								
晚餐	麵食	藍帶芋香排-飯 酸甜涼拌洋芋 塔香百頁豆腐	米、豆包、芋頭、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、馬鈴薯、甜椒 百頁豆腐、九層塔	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粉、金針菇、紅k、芹菜、素肚、紅麴 筍絲、青椒、紅k	沙茶什錦麵 芝麻杏鮑菇 豆豉山苦瓜	油麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅k、金針菇 杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、山苦瓜、豆豉	地瓜飯 小麥素腿 五味醬拌鮑魚菇 炒龍鬚菜	米、地瓜 麥素腿、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁 鱈菜、薑絲	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 三色蛋	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、脆蘿蔔 高麗菜、藥膳 蛋、皮蛋、鹹蛋	蔥仁糙米飯 五味醬蚵捲 塔香杏鮑菇 紅絲龍鬚菜	米、蔥仁、糙米 醬汁、蚵捲、杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、辣椒條 龍鬚菜、紅k、薑絲	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						
	加菜	醬醋拌麵 炒青江菜 水空心菜湯 仙草甘茶	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 水空心菜、金針菇、仙草汁	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 椰漿西米露	糙米 絲、香菇、香椿醬 小芥菜、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜 西米露、椰漿、奶粉	香椿拌麵 炒有機小松菜 蒲瓜麵線湯 烏龍茶	麵條、醬汁 有機小松菜、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 烏龍茶包	糙米飯 咖哩醬 火腿豆芽菜 冬瓜油皮湯 檸檬愛玉	糙米 色豆、咖哩粉 芽菜、火腿絲、冬瓜、油皮、薑絲、檸檬汁、愛玉	麻油麵線 豆豉苦瓜 酸菜鮮菇湯 決明子	麵線、麻油 苦瓜、豆豉、薑絲 酸菜、金針菇、薑絲 決明子	炒冬粉 炒有機小松菜 青木瓜素若湯 柳橙綠茶	冬粉、高麗菜、香菇絲醬 荷蘭紅魷、有機小松菜、薑絲、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、綠茶	糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜素丸湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹、薑絲 冬瓜、素丸、薑絲 炒大麥						
果	葡萄		蘋果		芭樂		小玉		木瓜		香蕉		鳳梨								

蛋白質	45	52.6	48	41.1	53.8	51.1	49.9
脂肪	36	45	40	42.5	43	42.1	
醣類	230.5	210	210	216.5	238	230.9	
熱量	1436	1387.4	1414.5	1366.4	1536.2	1462.1	

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