

普台高中 107年6月11至6月17日 膳食菜單暫定表

日期	6月11日			6月12日			6月13日			6月14日			6月15日			6月16日		
星期	一			二			三			四			五			六		
早餐	飲品	四神湯	冬瓜、山藥、洋蔥仁、四神湯包、乾香菇	米漿	米、魚花生、五穀米	油腐米粉湯	油腐、白k、米粉、玉米段、高麗菜、芹菜、普台素燥	奶茶	紅茶包、奶粉	綠豆木耳湯	綠豆、白木耳	豆漿	豆漿					
	主食	小奶皇包	小奶皇包	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅	厚片土司	厚片土司	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲					
	主菜	滷油腐	油豆腐、香Q糕	沙茶豆包	豆包、沙茶醬	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	塔塔醬雞蛋沙拉 塔塔醬蘆筍沙拉	水煮蛋、玉米、高麗菜、紫高麗菜、洋芋、酸黃瓜/蘆筍、甜椒	冬瓜茶凍	冬瓜茶、果凍粉	水煮蛋 紅燒南瓜豆腐	蛋、椒鹽粉/南瓜、豆腐、柳松菇					
	副菜	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	蕃茄高麗菜	蕃茄、高麗菜、芹菜	雲蓮子麵筋	雲蓮子、麵筋	松阪燒若	松阪燒若/切	蕃茄火腿義大利麵	義大利麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	醬燒鮮筍素肚	素肚、筍塊					
	副菜	涼拌海帶絲	海帶絲、小黃瓜、紅k、薑絲	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰豆	鮮菇芹菜	鮮香菇、芹菜、甜椒	玉米穀片	玉米穀片	蒸堅果地瓜	地瓜、綜合堅果	起司片	起司片					
	青菜	炒白花菜	白花菜、紅K、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	麻醬銀芽	豆芽菜、小黃瓜、紅K、芝麻醬	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲					
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	白飯	米	醬醋拌麵	麵條、豆芽菜、高麗菜	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、紫米	油飯	糯米、三色豆、花生、皮絲、菜脯、麻油					
	主菜	咖哩炒蛋 咖哩豆G	蛋、馬k、紅k、豆腐、咖哩粉 豆G、馬K、紅k、咖哩粉	麻婆豆腐	豆腐、乾香菇、火腿、芹菜、辣椒(水少)	蜜汁大黑豆乾	大黑豆乾、白芝麻	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、玉米筍	三杯炸蛋 椒香蓮藕	蛋、九層塔 蓮藕、甜椒、玉米筍、黑胡椒粒	宮保油腐	油腐、黑木耳、甜椒、油花生、辣椒					
	副菜	三杯綜合菇	秀珍菇、杏鮑菇、柳松菇、青花菜、九層塔	螞蟻上樹	冬粉、紅k、高麗菜、黑木耳	塔香鮮菇紫茄	茄子、秀珍菇、九層塔	涼蘆筍	白蘿蔔、豆輪、紅K	鮮菇烤豆腐	豆腐、香Q糕、杏鮑菇	奶油玉米粒	玉米粒、紅k、香菇、奶油					
	副菜	梅乾冬瓜	冬瓜、梅乾菜、皮絲	鮮菇菜豆	菜豆、鮮香菇	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、乾香菇、黑輪	咖哩大白菜	金針菇、大白菜、鮮香菇	木耳蒲瓜	蒲瓜、黑木耳	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽					
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒大白菜	大白菜、豆皮、黑木耳	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅k、薑絲							
	湯	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、鮮筍片、麻油、薑片	腰果牛蒡湯	玉米、白K、紅K、牛蒡、腰果					
果	鳳梨		洋香瓜		西瓜		芒果		木瓜		芭樂							
晚餐	地方	燕麥飯 糖醋g丁 皮蛋薑繩頭 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、皮蛋、四季豆、素若粒、豆干、地瓜、椒鹽粉	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 紅絲豆腐 炒油菜	米、薏仁、糙米豆干、酸菜、辣椒豆薯、紅K、薑絲 油菜、薑絲	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若粒、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉 大白菜、香菇絲、紅k	咖哩蛋包飯 豉汁豆腐 炒青江菜	米、蛋、馬k、紅k、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲	金瓜炒米粉 滷海帶片 素鮑鮑湯	炒米粉、香菇絲、南瓜、高麗菜、小黃瓜、紅K、豆芽菜、油皮、海帶片、豆g 鮑鮑*3、小白菜、芹菜							
	異國	蕃茄青醬炒飯 茶凍 三角薯餅*2	米、九層塔、蕃茄、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜、紅茶包、果凍粉 三角薯餅*2	芝麻醬拌烏龍麵 蕃茄熱狗炒蛋 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅K紅k、玉米粒、芝麻醬、蕃茄、熱狗、蛋、四季豆、茼蒿紅魷	海芋醬油拌飯 炸菜捲 韓式泡菜年糕	米、海帶芽、紅k、小黃瓜、豆包、黃豆芽 炸菜捲、年糕、凍豆腐、韓式泡菜、高麗菜、清丸、金針菇	青醬螺旋麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、南瓜、紅K、玉米粒、馬K、乳酪絲	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋							
	麵食	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶根	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶根、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 麻油香菇過貓	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、袖珍菇、麻油、過貓	香椿醬炸醬乾麵 魯百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、紅k、香Q糕、高麗菜、薑絲	日式涼麵 塔香杏鮑菇 馬蹄條*1	油麵、小黃瓜、紅k、豆皮、白蘿蔔 杏鮑菇、九層塔、薑絲 芹菜、馬蹄條	南洋咖哩湯拉麵 芝麻球*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、蕃茄、米、椰漿 芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉							
	風味	煉奶銀絲卷 海帶片魯買丸 普台素燥乾麵	銀絲卷-切、煉奶 麵條、海帶片、貢丸、普台素燥、小白菜、豆芽菜	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻丫	蕃茄芋滑蛋燴 紅k青花菜 滷素肚	米、素芋若、蛋、鮮香菇、紅K、蕃茄、紅k片、青花菜、白k、素肚	素xo醬拌飯 香菇豆腐條 糖醋花枝餘柳	米、素xo醬、豆干、小黃瓜、紅k、鮮香菇 豆腐、馬k、鮮香菇、餘柳、花枝圈、山藥、甜椒	梅干扣肉飯 酥炸芋粿 龍鬚沙拉	米、素五花肉*3、油小口*2、梅乾菜、芋粿、蘿蔔糕、龍鬚菜、沙拉醬							
	加菜	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒高麗菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲 高麗菜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 蜂蜜、珍珠粉圓	糙米飯 咖哩醬 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	糙米 三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 素燥 炒黃豆芽 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 黃豆芽、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒有機油菜 絲瓜麵線湯 檸檬綠茶	麵條、醬汁 有機油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 綠茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒有機油菜 牛蒡湯 紅豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機油菜、薑絲 牛蒡、白K、薑絲 紅豆、洋蔥仁							
	果	葡萄		木瓜		鳳梨		火龍果		鳳梨								
蛋白質		39.6		47.7		52.2		47.1		45.6							62.1	
脂肪	早	37.5		42.5		47.3		43		36							49	
膽固醇	午	198		208.5		213.5		205		236							191.5	
熱能		1287.9		1407.3		1490.3		1395.4		1450.4							1455.4	

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