

普台高中 107年6月19至6月24日 膳食菜單暫定表

6月19日				6月20日				6月21日				6月22日				6月23日				6月24日							
一				二				三				四				五				六				日			
早餐	飲品			薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	紅茶	紅茶包	冬瓜豆漿	冬瓜塊、豆漿	巧克力牛奶	奶粉、可可粉	麵線糊	麵線糊、什錦菜、皮絲、筍絲、黑木耳絲														
	主食			芝麻包	芝麻包	焗烤厚片吐司	厚片土司、三色豆、乳酪絲、甜椒、洋菇片、蕃茄	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白麥土司	白麥土司	鹹大餅	鹹大餅*1														
	主菜			魯豆g	豆g、鮮香菇、魯包	茶葉蛋	蛋、茶葉、滷包/豆腸、百果、甜椒	雪裡紅豆干	雪裡紅、豆干	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄、杏鮑菇	椒鹽水煮蛋	蛋、胡椒鹽														
	副菜			素鬆地瓜塊	地瓜、素鬆	百果豆腸		油條	油條	起司片	起司片	烤薯條	洋芋、椒鹽粉														
	副菜			綜合堅果	葡萄乾、青提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	金菇海芽麵筋	麵筋泡、金針菇、海帶芽、紅K	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲	草莓醬	草莓醬	炒大陸妹	大陸妹、薑絲														
	青菜			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、薑絲	香菇芋頭鹹粥-備	米、香菇、芋頭、三色豆、芹菜														
午餐	主食			五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米														
	主菜			紅燒油豆腐	三角豆腐、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳	普台素燥乾丁	豆干丁、香椿醬、素若粒、香菇絲、皮絲花生	咖哩豆腐炒蛋	馬k、紅k、豆腐、百頁豆腐、蛋/蓮藕、油片、甜椒	三色蒸蛋	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅k筍白筍、黑木耳、甜椒	蕃茄油腐	蕃茄、芹菜、青豆仁、油豆腐														
	副菜			絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑絲	藥燉蘿蔔香Q糕	藥膳包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑	酥炸秀珍茄片	秀珍菇、茄子、椒鹽粉	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	菜豆炒甜不辣	菜豆、甜不辣、紅K														
	副菜			素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲	泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、黃豆芽	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚														
	青菜			炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	破布子龍鬚菜	龍鬚菜、破布子、薑絲														
	湯			蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香菇、薑絲	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽、小白菜	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑														
	果			蘋果		哈密瓜		芒果		芭樂		鳳梨															
晚餐	地方	焗烤洋芋飯	米、洋菇片、蕃茄、馬K、素火腿、三色豆、乳酪絲	泰式炒意麵	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素肚、酸菜仁、青木瓜、百香果醬、辣椒	沙茶青椒牛若炒飯	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	麻油拌飯	米、麻油、香菇絲、皮絲、青豆仁、菜脯、芹菜、西洋芹、紅K、鮑魚菇、大貢丸、芹菜、白K			南瓜飯	米、南瓜														
	異國	香椿油豆腐	油豆腐、甜椒、香椿	東北酸白菜豆腐鍋-飯	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜	芝麻醬烏龍冷麵	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬	鐵板荷包蛋+麵	粗麵、荷包蛋、豆腐、豆芽菜、花椰菜、三色豆、黑胡椒醬汁、百香果汁、果凍粉	親子丼	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、小黃瓜、蘆筍、苜蓿芽、豆皮酥、沙拉醬、三角薯餅*1	藍帶G排飯	米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、秋葵、蛋、玉米粒、紅K、馬鈴薯														
	麵食	雙色花椰	白花菜、青花菜	大滷板條	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒	普台擔擔湯麵	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2	米苔目鹹湯	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包	四川涼麵	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒	沙茶鍋燒拉麵	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	煙燻回鍋若炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲	沙茶魷魚羹	米、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒	白飯	米、豆腐、火腿、芹菜、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、	水餃*15	水餃														
	加菜	玉米濃湯	素火腿丁、玉米粒、紅k、馬k	糙米飯	糙米	香椿拌麵	麵條、醬汁	醬油炒飯	米、三色豆	香椿拌麵	麵條、醬汁	糙米飯	糙米														
	果	鳳梨		小玉	45.6	香蕉	46.4	芭樂	52.5	火龍果	62.5	木瓜	49.6														
蛋白質		30.9		45.6	46.4	52.5	62.5	49.6																			
脂肪		27.3		42.5	36	45	50.5	40																			
醣類		135.2		218	240	215	211	223																			
熱量		910.1		1436.9	1469.6	1475	1548.5	1450.4																			

自民國 98 年承接以來即使用 C A S 產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝