

普台高中 107年6月25至7月1日 膳食菜單暫定表

		6月25日		6月26日		6月27日		7月1日	
星期		一		二		三		日	
早餐	粥/飲品	奶茶	奶粉、紅茶	味噌鮭魚豆腐湯	味噌、素鮭魚、豆腐、海帶芽	紅茶	紅茶包		
	主食	芋頭包	芋頭包	白飯	米	奶酥餐包	奶酥餐包		
	主菜	三杯油豆腐	油豆腐、筍片、九層塔	乾燒大黑豆干	芹菜、薑絲、大黑豆干	茶葉蛋 豆鼓薑絲麵腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、麵腸		
	副菜	魯海帶根	薑絲、海帶根	海結麵輪	海帶結、豆輪	橢圓薯餅	橢圓薯餅		
	副菜	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	豆漿	豆漿	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
	青菜	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲				
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	紅麴飯	米、紅麴米	糙米飯	米、糙米		
	主菜	素火腿玉米炒蛋 素火腿玉米干丁	素火腿、玉米粒、蛋、豆腐、紅K、毛豆仁、豆干	宮保百頁茼蒿	辣椒條、油泡、百頁豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒	三杯鮮菇豆腸	甜椒、豆腸、九層塔、杏鮑菇		
	副菜	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	素鬆拌豆薯	素鬆、豆薯、火腿、香菇	鳳梨炒木耳	新鮮木耳、鳳梨、薑絲		
	副菜	藥膳高麗菜	藥膳包、高麗菜、薑絲	味噌白菜粉絲	大白菜、紅K、豆皮、冬粉、味噌	蘆筍炒筍白筍	蘆筍、筍白筍、紅K		
	青菜	沙茶水空心菜	水空心菜、沙茶醬	炒油菜	油菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲		
	湯	味噌豆腐湯	味噌、海帶芽、豆腐	水果茶	鳳梨、蘋果、芭樂、小蕃茄、百香果汁	山藥蓮藕湯	山藥、蓮藕、枸杞、紅棗		
	果	西瓜		鳳梨		火龍果			
晚餐	地方	梅干扣肉飯 芝士鹹派 素燥地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜、乳酪絲、火腿、玉米、洋菇片、杏鮑菇、塔皮、素燥、地瓜葉	墨西哥醬炒飯 豆酥香椿豆腐 炒鷄白菜	米、甜椒、玉米粒、火腿、沙茶醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、鵝白菜、薑絲		鳳梨蕃茄炒飯	米、香菇絲、素火腿、高麗菜、鳳梨、蕃茄、小黃瓜、玉米、青江菜	
	異國	沙茶豆腐鍋-附麵 焗烤馬鈴薯 椒鹽毛豆莢	麵、高麗菜、火鍋餘板、冬粉、金針菇、豆腐、馬鈴薯、乳酪絲、毛豆莢、黑胡椒粒	粉紅醬洋菇義大利麵 焗烤素排	義大利麵、洋菇片、玉米筍、青花菜、蕃茄、三色豆、素排、乳酪絲、高麗菜		醬爆豆包	豆包、酥炸粉	
	麵食	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 芝麻球*2	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青丸、高麗菜、豆芽菜、小黃瓜、紅椒、芝麻球*2	蕃茄馬鈴薯湯麵 金針菇炒青椒 藥膳素魯	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		馬K三絲	馬K、鮮香菇、紅椒	
	風味	地瓜飯 花枝排 沙茶素雞 咖哩時蔬	米、地瓜、花枝排、大黃瓜、素雞、紅K、白菜、紅椒	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	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		炒青江菜	青江菜、薑絲	
	加菜	糙米飯 素燥 炒鷄白菜 豆薯排骨湯 烏龍茶	糙米、香菇、香椿醬、皮、鵝白、菜、薑絲、豆薯、素排骨、薑絲、烏龍茶	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 綠豆白木耳湯	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小芥菜、薑絲、青丸、薑絲、青木瓜、綠豆、白木耳		大滷湯	豆腐、筍絲、白菜、香菇、紅K、黑木耳絲	
	果	鳳梨		蘋果			芭樂		
蛋白質		52.1		50.3		46.1		31.2	
脂肪		43		40		37.5		28.75	
膽固醇		242.5		229.5		226		144	
熱量		1565.4		1479.2		1425.9		959.55	

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