

普台高中108年2月10至2月17日 膳食菜單暫定表

日期		2月10日		2月11日		2月12日		2月13日		2月14日		2月15日		2月17日	
		日		一		二		三		四		五		日	
早餐	粥/飲品			紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋/豆皮	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	巧克力牛奶	可可粉、奶粉	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、 焦花生、米	米漿	米、五穀米、焦花生		
	主食			白飯	米	筍香包	筍香包	白麥吐司	白麥土司	山東饅頭	山東饅頭	白飯	米		
	副菜			黑胡椒醬嫩豆腐	嫩豆腐、洋菇片、三 色豆、黑胡椒醬	茶葉蛋 山藥炒豆包	蛋、滷包/豆包、山 藥、甜椒	火腿片	火腿片	蜜汁杏鮑菇	豆乾、黑輪、杏鮑 菇、青椒	三杯麵腸	麵腸、甜椒、青椒、 九層塔		
	副菜			素鬆	素鬆	茶香百頁	百頁豆腐、豆乾、香 菇、魯包	藍莓醬	藍莓醬	起司片	起司片	香脆酥	香脆酥		
	副菜			炒菜脯	菜脯、辣椒	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	蔓越莓洋芋泥	蔓越莓、洋芋	醋溜海帶絲	海帶絲、紅k、 薑絲、芹菜		
	青菜			皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	小黃瓜炒海帶芽	海帶芽、小黃瓜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲		
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	茄汁義大利麵	義大利麵、三色豆、 甜椒、青花菜、蕃 茄、豆干、玉米筍	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米		
	主菜	蕃茄油腐	油豆腐、蕃茄	味噌烤百頁	百頁豆腐、油豆腐、 蕃茄、青椒、筍片	宮保鮑菇豆腸	杏鮑菇、豆腸、青 椒、油花生	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排	蒲瓜、紅k、筍絲、 蛋/素排	素燥炸蛋 鹽酥土魷絲	蛋、素燥/土魷絲、甜 椒、杏鮑菇		
	副菜	三杯猴菇	猴頭菇、杏鮑菇、玉 米筍、甜椒、九層塔	香椿彩丁	彩椒、玉米、毛豆、 茼蒿、香椿醬	筍乾滷油片	筍乾、油片、玉米筍	海苔焗烤什錦	洋芋、南瓜、小黃 瓜、甜椒、乳酪絲	麻辣素魯	白k、蘿蔔糕、香Q 糕、紅蘿蔔、辣油	甜豆莢炒秀珍菇	甜豆莢、袖珍菇、紅 蘿蔔		
	副菜	炒高麗菜苗	高麗菜苗、高麗菜、 香菇	金針冬瓜	冬瓜、金針菇、鮮香 菇	黑木耳炒大白菜	大白菜、黑木耳、紅 k、火腿	炒有機油菜	有機油菜	時蔬天婦羅	天婦羅、地瓜、青 椒、牛蒡、紅k	擔擔醬高麗菜	高麗菜、豆芽菜、擔 擔醬		
	青菜	炒山茼蒿	山茼蒿、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	塔香地瓜葉	地瓜葉、九層塔、薑 絲		
	湯	四神湯	蓮子、洋蔥仁、山 藥、素肚、四神藥包	藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排 骨、杏鮑菇	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	芋頭濃湯	玉米粒、南瓜、芋 頭、火腿	椰香西米露	西米露、奶粉、小 米、紅豆、椰漿	海芽鮮菇湯	海帶芽、豆腐、素 丸、柳松菇、薑絲		
	果	梨子		鳳梨		芭樂		蘋果		楊桃		草莓			
晚餐	地方	紫米飯	米、黑糯米	鐵路便當餐 飯、滷蛋、豆乾、素 排、炒高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素 排、滷蛋1/2、豆乾*1、 高麗菜、紅k	奶油風味烏龍麵 醃蕪菁 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火 腿、大白菜、豆芽菜、 油皮、蕪菁、紅k、杏鮑 菇、玉米筍、菜豆	白飯 泰式蝦排 沙茶油嫩腐 酸菜三菇	米、蝦排、醬汁、油嫩 豆腐、青花菜、精靈 菇、袖珍菇、鮑魚菇、 酸菜	皮蛋素海鮮粥 湯包*4個 魯花生豆干	皮蛋、香菇絲、玉米 粒、紅k、素海參、竹 輪、素蝦粒 湯包、醬油 花生、豆乾		蘑菇醬拌麵	細麵、玉米粒、紅蘿 蔔、洋菇片、豆芽菜	
	異國	沙茶豆腐	沙茶醬、豆腐	東北酸白菜鍋-飯 紅絲山茼蒿 蕃茄炒豆腸	米、東北酸菜、凍豆 腐、金針菇、紅k、冬 粉、大白菜 山茼蒿、紅k、蕃茄、豆 腸	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿片、玉米粒、 韓式泡菜、醃小黃瓜、 黃豆芽、紅k、蛋	泰式綠咖喱燴飯 海苔沙拉炸蛋 鳳梨炒黑木耳	米、綠咖喱粉、九層 塔、椰奶、馬k、南瓜、 G丁 蛋、海苔粉、沙拉醬、 鳳梨、黑木耳	咖哩起司厚片 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、馬 k、起司片、玉米粒、馬 k、素若粒、乳瑪琳		焗烤泡菜年糕	韓式泡菜、年糕、乳 酪絲	
	麵食	咖哩炒洋芋	南瓜、馬k、三色豆	酸辣餘排板條 莎莎醬拌豆腐 花生炒青花菜	板條、餘排、蕃茄、檸 檬汁、金針菇、嫩豆 腐、蕃茄、甜椒、花 生、青花菜	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香茭白筍	拉麵、海苔片、、筍 乾、素排、豆芽、黑豆 干、滷包 茭白筍、青 椒、黑胡椒粒	味噌起司湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	油麵、味噌、起司片、 豆芽菜、高麗菜、海帶 芽、玉米粒、洋芋、甜 椒、牛蒡排、小黃瓜、 紅k	沙茶烏龍湯麵 鮮菇白菜 四彩香丁	烏龍麵、火腿片、沙茶 醬、高麗菜、金針菇、 紅k、秀珍菇、白菜、紅 k、玉米粒、豆干丁、毛 豆仁、甜椒		杏鮑菇炒木耳	黑木耳、杏鮑菇	
	風味	什錦炸物	芋頭餅、麥克G塊、 紅豆金棗	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素臠 攪菜炒四季豆	麵條、素羊若、紅k、筍 片、香菇絲、金針菇、 高麗菜 大黃瓜片、素臠、嫩櫻 菜、甜椒、四季豆	麻油拌飯 醬燒素腸 炒菠菜	米、菜脯、香菇絲、菜 脯、青豆仁、素火腿、 麻油、芹菜 素腸、辣椒條、菠菜、 薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮 絲、小白菜、高麗菜、 麻油 黑豆干、小黃瓜、 紅k、茼蒿紅魷、莧菜	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、 火腿、芋頭、豆包、麵 包粉、高麗菜、芝麻醬		炒小白菜	小白菜、薑絲	
	加菜	炒小芥菜 酸菜筍絲湯	小芥菜、薑絲 酸菜、筍絲、金針菇	醬油炒飯 炒鵝白菜 當歸素肚湯 冬瓜山粉圓	米、三色豆 鵝白菜、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 冬瓜塊、山粉圓	糙米 素燥 炒菠菜 菜鮮菇湯 檸檬愛玉	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 菠菜、薑絲 酸菜、金針菇 紅茶包、檸檬汁	青醬拌麵 炒有機廣島白菜 黃瓜素酥湯 仙草甘茶	三色豆、九層塔、麵條 有機廣島白菜、薑 大黃瓜、素排骨酥 鮮草濃縮汁	蕃茄炒飯 炒莧菜 玉米豆皮湯 烏梅汁	米、蕃茄、三色豆 莧菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 烏梅汁		什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨 酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、 黑木耳	
果	柳丁		橘子		棗子		葡萄		火龍果				鳳梨		
蛋白質			53.2		48.5		57.1		53.7		49.7		48.5		28.8
脂肪			44.1		40		42.5		41.4		42.5		42.5		36.5
熱能			277.9		214		223		222.4		216.1		212.5		150
熱能			1721.3		1410		1502.9		1573.3		1515.8		1426.5		953.7

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