

普台高中108年2月25至3月3日 膳食菜單暫定表

日期	2月25日		2月26日		2月27日		2月28日		3月3日	
星期	一		二		三		四		日	
早餐	飲品	珍珠紅茶	珍珠、紅茶	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、紫菜	南瓜豆漿	豆漿、南瓜	熱牛奶	奶粉	
	主食	厚片土司	厚片土司	白飯	米	香椿花捲	香椿花捲	漢堡	漢堡	
	主菜	火腿片	火腿片	鹹蛋 五香豆乾丁	鹹蛋 1/2 豆干丁、滷包	水煮蛋 木耳炒秀珍菇	蛋、椒鹽粉/袖珍菇、黑木耳、玉米筍	蜜汁松板排	松板排、白芝麻	
	副菜	花生醬	花生醬	豆漿	豆漿	梅干素肚	素肚、梅干菜	起司片	起司片	
	副菜	布丁	布丁	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅k	豆薯素炒	豆薯、香菇、火腿、玉米粒、西洋芹	蕃茄片	蕃茄	
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	咖哩醬高麗菜	高麗菜絲、咖哩醬	
中餐	主食	白飯	米	白飯	米	三杯醬炒麵	油麵、豆干、玉米筍、杏鮑菇、豆芽菜、九層塔、甜椒	紫米飯	米、紫米	
	主菜	黑胡椒蕪菁炒蛋 黑胡椒炒皇帝豆	蛋、蕪菁、馬K、毛豆、紅K、黑胡椒、皇帝豆、高麗菜、秀珍菇	咖哩油腐	油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁	沙茶烤豆腐	豆腐、玉米段、沙茶醬	糖醋炸蛋 荷蘭豆炒豆包	蛋、甜椒、鳳梨/豆包、甜椒、荷蘭豆	
	副菜	韓式泡菜炒豆干	韓式泡菜、大白菜、豆干、紅K	茄汁粉絲	蕃茄、金針菇、高麗菜、冬粉	炸什錦	地瓜、馬K、素G塊、紅K、牛蒡、四季豆椒鹽粉	四色山藥彩丁	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇、山藥	
	副菜	蒲瓜三絲	蒲瓜、金針菇、黑木耳	紅燒香菇茄子	茄子、秀珍菇、玉米粒	紅絲油菜	油菜、紅K、薑絲	奶香大白菜	大白菜、紅K、奶油、黑木耳	
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲			炒有機奶油白菜	有機奶油白菜、薑絲	
	湯	高麗菜濃湯	高麗菜、紅K、玉米粒、火腿	酸菜鮮筍湯	酸菜仁、鮮筍片、金針菇、紅k、鮮香菇、芹菜	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	
	果	小番茄		極柑		鳳梨		芭樂		
	地方	煉奶銀絲卷 炒青菜 醬拌麵	銀絲卷-切、煉奶、青江菜、薑絲 細 麵、維力炸醬、素燥、小白菜、豆芽菜	地瓜飯 豉香芋頭排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	米、香椿排骨、豆G、芋頭、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、青花菜、紅K	麵線糊 炸洋芋片 蔬炒豆乾	酥 時 紅麵線、香菇絲、紅k、金針菇、素肉羹、高麗菜馬K、酥炸粉 豆乾、小黃瓜、紅K、玉米筍		地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿
晚餐	異國	蕃茄炒飯 芋頭濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、芋頭、蛋、青醬	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 破布子炒高麗菜	米、豆包、火腿、油醋醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白K 破布子、高麗菜	泰式墨西哥捲餅 茄汁燉飯	墨西哥捲、苕苕、苕苕芽、玉米粒、火腿丁、青咖哩醬、三色豆、洋菇片、米、蕃茄		芋頭嫩豆腐	洋芋、芋頭、豆腐
	麵食	紅燒水餃皮 糖醋地瓜球 豆豉油豆腐	水餃皮、白k、紅k、皮絲、玉米段、地瓜球*4、糖醋醬、甜豆莢、四方油豆腐、特調醬汁	素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 香菇美生菜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅k、玉米、青江菜百頁豆腐、油花生、辣椒條、小黃瓜、美生菜、香菇絲	雞蛋/豆皮絲瓜湯麵 奶油蘑菇辣G 胡麻菠菜	細麵、蛋/豆皮、絲瓜、紅K、秀珍菇、黑木耳絲、素丸、洋菇片、辣G丁、西洋芹、馬K、菠菜、白芝麻、豆腐乳		三角薯餅	三角薯餅*2
	風味	五穀飯 烤鴨條 炸豆腐 嫩高麗菜	米、五穀米、素烤醬、烤鴨條、炒酸菜絲、醬汁、豆腐、酥炸粉 高麗菜、藥膳包、薑絲	麻醬拌麵 醬醃麵腸 醃結頭菜	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、醬汁、結頭菜、紅K	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 茄汁脆薯	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油皮、薑絲 番茄、馬鈴薯		炒青江菜	青江菜、薑絲
	加菜	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒油菜 味噌紫菜湯 綠豆湯	糙米 蔴冬瓜、豆干、油菜、薑絲、味噌、紫菜、綠豆	糙米飯 素燥 炒山茼蒿 紅薯芥菜薑湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 山茼蒿、薑絲 薑絲、地瓜、薑、芥菜、冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 有機青江菜 膳花生山藥湯 決明子	炒 藥 素燥、麵條 有機青江菜、薑絲、藥膳、花生、山藥、玉米段、薑絲、決明子茶		酸菜素肚湯	酸菜仁、素肚、薑絲
	果	芭樂		哈密瓜		棗子			小蕃茄	
蛋白質	54		50.3		53.5		58.1		24.5	
脂肪	44		37.5		47.5		47.9		25	
醣類	231		226.5		197.5		190.5		142.5	
熱量	1536		1444.7		1431.5		1425.5		889	

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