

普台高中109年3月16至3月22日 膳食菜單暫定表

日期		3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月22日	
星期								四		五		日	
早餐	飲品	珍珠紅茶	珍珠、紅茶	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、黃豆芽	南瓜豆漿	豆漿、南瓜	當歸素G湯-麵線另外放	皮絲、高麗菜、杏鮑菇、火腿、麵線	薰衣草奶茶	奶粉、紅茶、薰衣草		
	主食	厚片土司	厚片土司	白飯	米	紅豆花捲	紅豆花捲			漢堡	漢堡		
	主菜	火腿片	火腿片	鹹蛋五香豆G	鹹蛋 1/2 豆G、杏鮑菇、滷包	水煮蛋 木耳炒秀珍菇	蛋、椒鹽粉/袖珍菇、黑木耳、玉米筍	刈包	刈包	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	滷三層豆干	三層若、豆干	起司片	起司片		
	副菜	布丁	布丁	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、芹菜、紅k	醬炒黃豆芽	黃豆芽、鮮香菇、紅蘿蔔	花生糖粉	花生、糖粉	蕃茄片	蕃茄		
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒酸菜絲	酸菜絲、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	紅麴飯	米、紅麴	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	芋頭燉豆腐	豆腐、芋頭、洋芋	沙茶烤豆腐	豆腐、玉米段、沙茶醬	箭筍炒豆包	豆包、箭筍、豆豉	糖醋炸蛋 芥末醬餘柳	蛋、甜椒、鳳梨/		
	副菜	韓式泡菜炒豆干	韓式泡菜、大白菜、豆干、紅K	雪裡筍丁	雪裡紅、筍丁	炸什錦	地瓜、馬K、素G塊、紅K、牛蒡、四季豆、椒鹽粉	茄汁粉絲	蕃茄、金針菇、大白菜、冬粉	四色山藥彩丁	玉米粒、小黃瓜、香菇、紅蘿蔔、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	木耳高麗菜	高麗菜、黑木耳絲	焗烤青醬鮮菇	杏鮑菇、精靈菇、馬鈴薯、九層塔		
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、香菇、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	炒菠菜	菠菜、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	山藥薏仁湯	山藥、薏仁、薑絲	芥菜豆腐湯	芥菜仁、豆腐、香菇	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、香Q糕、紅k、芹菜		
	果	小番茄		椪柑		鳳梨		蘋果		芭樂			
晚餐	地方	煉奶銀絲卷 炒青江菜 炸醬拌麵	銀絲卷-切、煉奶、青江菜、薑絲 麵、維力炸醬、素燻、小白菜、豆芽菜	地瓜飯 肢香芋頭排骨 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	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	蕃茄炒飯 芋頭濃湯 杏仁酥	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、酥皮、杏仁片		地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	
	異國	白飯 辣炒菜脯豆干 紅麴麵腸 蛋煎杏鮑菇	米、菜脯、豆干、玉米粒、麵腸、紅麴 杏鮑菇、蛋	五更腸旺燴飯 炒菠菜 油腐黃瓜	米、臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、菠菜、薑絲、小黃瓜、油小口	泰式墨西哥捲餅 茄汁燉飯	墨西哥捲、茼蒿、苜蓿芽、玉米粒、火腿丁、青咖哩醬 三色豆、洋菇片、米、蕃茄	香辣牛奶鍋-拉麵 綠豆仙草凍	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、仙草凍、綠豆		什錦魯味	大黑豆干、豆皮、丸子、海帶	
	麵食	紅燒水餃皮 糖醋地瓜球 豆莢油豆腐	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	什錦滷烏龍麵 關東煮湯	烏龍麵、角蝶、油豆腐、豆芽菜、玉米段、青江菜、白蘿蔔、胡蘿蔔、甜不辣、香Q糕、芹菜		三角薯餅	三角薯餅*2	
	風味	五穀飯 醬烤鴨條 酥炸豆腐 藥燉高麗菜	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	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		炒青江菜	青江菜、薑絲	
	加菜	糙米飯 蔞冬瓜干丁 炒油菜 味噌紫菜湯 綠豆湯	糙米 蔞冬瓜、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 炒有機青江菜 藥膳花生豆腐湯 決明子	素燥、麵條 有機青江菜、薑絲、藥膳、花生、山藥、凍豆腐、薑絲、決明子茶	糙米飯 青醬炒有機青江菜 冬瓜油皮湯 百香椰果	糙米 色豆、九層塔 機鵝白菜、薑絲 冬瓜、油皮、薑絲 百香果、椰果、綠茶		蔬菜羹湯	香菇絲、蔬菜羹、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐、大白菜	
點心	果	芭樂		蓮霧		棗子		草莓			小蕃茄		
	蛋白質	57		60.8		66.6		58.6		62.1		24.5	
	脂肪	45		45		57.5		45		51.9		25	
	醣類	225		226.5		228.5		237.5		202.6		142.5	
	熱量	1533		1554.2		1665.9		1589.4		1525.9		881	

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