

普台高中109年5月4至5月10日 膳食菜單暫定表

| 日期 | 5月4日 | | 5月5日 | | 5月6日 | | 5月7日 | | 5月8日 | | 5月10日 | | |
|-----|-----------------|---|--|----------------------------------|--|--|--|---|--|--------------|-----------------------|-----------------------|--|
| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 日 | | |
| 早餐 | 飲品 | 糙米漿 | 五穀米、糙米、焦花生 | 熱牛奶 | 奶粉 | 豆漿 | 豆漿 | 玉米濃湯 | 玉米粒、紅k、洋菇片、奶油、青豆仁 | 奶茶 | 紅茶、奶粉 | | |
| | 主食 | 山東饅頭 | 山東饅頭 | 沙拉堡 | 沙拉堡 | 短銀絲卷 | 短銀絲卷 | 白飯 | 米 | 白麥吐司 | 白麥吐司 | | |
| | 主菜 | 魯蛋 三杯筍筍 | 蛋、滷包/筍筍、豆干、甜椒、九層塔 | 茄汁熱狗 全素熱狗 | 熱狗、蕃茄醬 | 醬冬瓜滷豆腐 | 嫩豆腐、醬冬瓜、香菇、魯包 | 鹹蛋 五香豆乾丁 | 鹹蛋 1/2 豆干丁、滷包 | 水煮蛋 魯油嫩豆腐 | 蛋、椒鹽粉 油嫩豆腐、滷汁 | | |
| | 副菜 | 梅干素肚 | 素肚、梅干菜 | 起司片 | 起司片 | 苦茶油麵線 | 麵線、苦茶油 | 豆漿 | 豆漿 | 奶酥醬 | 奶酥醬 | | |
| | 副菜 | 味噌豆乳醬 /香脆酥 | 味噌、豆腐乳/香脆酥 | 千島醬苜蓿芽 | 蕃茄、沙拉、高麗菜、苜蓿芽 | 煉乳 | 煉乳 | 藥膳魯蘿蔔 | 白K片、蘭花乾 | 蕃茄鷹嘴豆 | 鷹嘴豆、蕃茄、馬鈴薯、小黃瓜 | | |
| | 青菜 | 炒小白菜 | 小白菜、薑絲 | 玉米炒火腿丁 | 玉米粒、火腿丁 | 炒小芥菜 | 小芥菜、薑絲 | 炒四季豆 | 四季豆、香菇、紅蘿蔔、薑絲 | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑絲 | | |
| 中餐 | 主食 | 紅麴飯 | 米、紅麴 | 地瓜飯 | 米、地瓜 | 白飯 | 米 | 紫米飯 | 米、紫米 | 白飯 | 米 | | |
| | 主菜 | 香菇滷油腐 | 三角油腐、香菇 | 金針鮮筍蒸蛋 三杯猴頭菇 | 金針菇、筍丁、紅蘿蔔、玉米粒、香菇、蛋/猴頭菇、杏鮑菇、G丁、甜椒、九層塔 | 黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒皇帝豆 | 蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅k、黑胡椒 鮮香菇、皇帝豆、素排 | 雲南豆腐蓉 | 豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜 | 梅干三層若 | 梅干菜、三層若、油豆腐 | | |
| | 副菜 | 韓式泡菜蘿蔔糕 | 韓式泡菜、高麗菜、紅K、金針菇、蘿蔔糕 | 咖哩雙菇炒豆包 | 柳松菇、袖珍菇、洋芋、豆包 | 紅燒茄子 | 茄子、玉米粒 | 椒鹽杏鮑菇佐青花 | 杏鮑菇、青花菜、椒鹽粉 | 玉筍炒鮮菇 | 秀珍菇、玉米筍、黑木耳 | | |
| | 副菜 | 木耳炒大黃瓜 | 大黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔、貢丸 | 木耳絲瓜 | 絲瓜、黑木耳、美白菇、薑絲 | 素膳醬炒高麗菜 | 高麗菜、豆芽菜、辣椒、甜椒 | 滷白菜 | 大白菜、黑木耳絲、豆皮、薑絲 | 炸薯條 | 洋芋、酥炸粉 | | |
| | 青菜 | 炒空心菜 | 空心菜、薑絲 | 炒鵝白菜 | 鵝白菜、薑絲 | 梅菜芥藍 | 芥藍菜、梅干菜、薑絲 | 炒有機油菜 | 有機油菜、薑絲 | 炒龍鬚菜 | 龍鬚菜 | | |
| | 湯 | 關東煮 | 紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片 | 酸菜粉絲湯 | 酸菜仁、冬粉、金針菇、紅k、鮮香菇 | 冬瓜薏仁湯 | 冬瓜、薏仁、薑絲 | 羅宋湯 | 蕃茄、黃豆芽、高麗菜、薑絲 | 紫菜豆腐湯 | 紫菜、豆腐 | | |
| | 果 | 鳳梨 | | 西瓜 | | 香蕉 | | 芭樂 | | 楊桃 | | | |
| | 地方 | 素燥羊若米粉 素燥烤豆腐 炒萵菜 | 米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、豆芽菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥、萵菜、素蟹絲 | 黑胡椒素肉絲炒飯 芝麻球*2 醬燒鮮香菇 | 米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 芝麻球*2、鮮香菇、九層塔、紅k | 高麗菜炒蒸煮麵 炸芋頭糕 腐乳空心菜 | 蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、芋頭糕、空心菜、豆腐乳 | 普台擔擔飯 醃蘿蔔 魯海帶結 紅絲高麗 | 米、特製素燥、白k、紅k 海帶結、豆腐、魯包 紅k、高麗菜 | | 白飯 | 米 | |
| 異國 | 焗烤咖哩飯 韓式泡菜捲餅 | 米、洋芋、青花、起司、三色豆、洋菇片、乳酪絲、墨西哥捲餅、泡菜、松阪燒若、小黃瓜、豆干、苜蓿芽 | 數壽司飯 克林姆煎餅 龍鬚菜沙拉 | 米、海苔、豆包、玉米粒、小黃瓜、素鬆、蛋、麵粉、龍鬚菜、沙拉醬 | 親子丼 橢圓薯餅 | 米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅k、素若絲、荷蘭豆 橢圓薯餅 | G絲拌米線 海苔糯米捲 花生拌青木瓜 | 米線、豆包、檸檬、豆芽菜、番茄、九層塔、油泡豆腐、大陸妹、全形海苔、糯米、雪蓮子、香菇絲、豆干、青木瓜絲、花生、小蕃茄 | | 泡菜回鍋豆腐 | 韓式泡菜、紅k、豆芽菜、豆腐、三層若、豆干 | | |
| 晚餐 | 麵食 | 日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒鹽毛豆莢 | 拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包毛豆莢、黑胡椒粒 | 素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 素燻冷冬瓜 | 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 冬瓜、素鱈絲 | 酸辣板條 五味紫米糕 紅絲芥藍 | 板條、香菇絲、豆腐、筍絲、紅k、金珍菇、芹菜 紫米糕、五味醬 芥藍菜、紅k、薑絲 | 麻油湯麵線 咖哩燴酥餃 精靈菇滷素肚 | 麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、咖哩醬、精靈菇、素肚 | | 三杯筍丁鮮菇 | 竹筍、甜椒、鮮香菇、小黃瓜、九層塔 | |
| | 風味 | 梅干扣肉飯 椒鹽麵腸 菜豆炒茄子 | 米、素五花肉、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲 | 麻醬拌麵 糖醋麵腸 炒油菜 | 芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、油菜、薑絲 | 燕麥飯 醬燒油腐 玉米炒蘆筍 五香滷筍乾 | 米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅k、芹菜、蘆筍、玉米筍、甜椒、洋菇、金針菇、青椒、筍乾 | 什錦燴飯 麥克g塊*2 素蠔油芥藍菜 | 米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅k、金針菇、芹菜 麥克g塊 芥藍菜、薑絲、素蠔油 | | 酥炸鮮菇 炒青江菜 | 金針菇、杏鮑菇、酥炸粉 青江菜、薑絲 | |
| | 加菜 | 糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒山萵薈 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶 | 糙米 蔴冬瓜、豆干、山萵薈、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花 | 糙米飯 素燥 炒地瓜葉 薑香南瓜湯 冬瓜山粉圓 | 糙米 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓 | 素燥拌麵 炒有機白白菜 蘿蔔素排骨湯 決明子 | 素燥、麵條 有機白白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 決明子 | 糙米飯 蘑菇醬 炒有機白白菜 蕃茄豆腐湯 黑糖地瓜甜湯 | 糙米、三色豆、洋菇片、有機白白菜、蕃茄豆腐湯 黑糖、地瓜 | | 綠豆白木耳 | 綠豆、白木耳 | |
| | 果 | 芭樂 | | 哈密瓜 | | 小玉 | | 木瓜 | | | 香瓜 | | |
| 蛋白質 | 57 | | 58 | | 62.1 | | 60.3 | | 63.1 | | 23.5 | | |
| 脂肪 | 45 | | 47 | | 49.1 | | 49 | | 55.5 | | 25 | | |
| 醣類 | 225 | | 240.5 | | 227.4 | | 247.5 | | 250 | | 132.5 | | |
| 熱量 | 1533 | | 1617 | | 1599.9 | | 1672.2 | | 1751.9 | | 849 | | |

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