

普台高中109年5月18至5月24日 膳食菜單暫定表

日期 星期	5月18日 一		5月19日 二		5月20日 三		5月21日 四		5月22日 五		5月24日 日	
早餐	飲品	蕃茄豆腐湯	金針菇、蕃茄、豆腐	奶茶	奶粉、紅茶	油腐粉絲湯	油腐、白k、冬粉、玉米段、芹菜	豆漿	豆漿	紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁	
	主食	白飯	米	白麥土司	白麥土司	白飯	米	芋頭包	芋頭包	牛奶饅頭	牛奶饅頭	
	主菜	滷豆干	豆干、滷汁	水煮蛋 味噌燒豆腐	蛋/味噌、豆腐、柳松菇	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	沙茶麵腸	麵腸、豆腸、沙茶醬	起司片	起司片	
	副菜	油條	油條	蕃茄火腿義大利麵	義大利麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	花生麵筋	花生、麵筋	素XO炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗菜	炒什錦菇	秀珍菇、杏鮑菇、黑木耳	
	副菜	酸菜絲	酸菜絲、辣椒	藍莓醬	藍莓醬	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	綜合堅果	核桃、青提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果	烤薯片	馬鈴薯、海苔粉	
	青菜	素鬆	素鬆	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒A菜	A菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲	
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	
	主菜	白醬炸蛋 三杯花枝素腸	蛋、三色豆、奶粉 素花枝、豆腸、甜椒、九層塔	五味醬豆包	白芝麻、豆包	豉汁豆腐	豆腐、甜椒、青椒	瓜子素若蒸蛋 奶油烤香菇	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅K 鮮香菇、鮑魚菇、豆包	梅乾三層若	梅乾、三層若、豆腐、冬瓜	
	副菜	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、豆乾、紅k	宮保彩丁	玉米粒、豆干、杏鮑菇、毛豆仁、甜椒	三杯杏鮑菇	杏鮑菇、玉米筍、九層塔、小黃瓜	鮮菇烤豆腐	豆腐、香q糕、杏鮑菇	三角薯餅*2	三角薯餅*2	
	副菜	咖哩白花菜	白花菜、紅椒、香菇、咖哩粉	素香絲瓜粉絲	絲瓜、豆芽菜、薑絲、K紅、冬粉	沙茶豆輪高麗菜	豆輪、紅k、黑木耳、高麗菜、沙茶	蕃茄大白菜	大白菜、蕃茄、薑絲	香菇菜豆	菜豆、紅K、香菇	
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒有機青江菜	有機青江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳	
	湯	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段、蕃茄	芋頭濃湯	芋頭、玉米粒、紅K、洋芋	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、筍片、麻油、芋頭、當歸	金桔檸檬愛玉	愛玉、金桔、檸檬	
	果	鳳梨		洋香瓜		楊桃		木瓜		小玉		
晚餐	地方	燕麥飯 糖醋g丁 杏鮑菇炒油片 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、豆腐、甜椒、鳳梨、g丁、紅魷、杏鮑菇、油片、甜椒、地瓜、椒鹽粉	白飯 月亮蝦排 燻若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、蝦排、辣椒條、高麗菜、燻若、薑絲、竹筍、九層塔	黑胡椒百頁燴飯 紅麴素肚 炒鵝白菜	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜 素肚、紅麴 鵝白菜、紅k	普台素燥乾麵 滷豆干 海帶片魯貢丸	麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜、海帶片、貢丸、豆干、		醬油炒飯	米、三色豆、醬油
	異國	味噌豆漿拉麵 抹茶紅豆蛋塔	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、抹茶粉、紅豆、塔皮、鮮奶油	麻辣沙茶豆腐鍋-拉麵 橢圓薯餅	拉麵、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、高麗菜、花椒、冬粉、橢圓薯餅	青醬螺旋麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦仁、甜椒、南瓜、紅K、玉米粒、馬K、乳酪絲	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿、玉米粒、韓式泡菜、海苔絲、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋		蕃茄炒豆腐	豆腐、蕃茄
	麵食	日式涼麵 松菇蒲瓜 酸菜豆腸	油麵、小黃瓜、紅k、豆皮、白蘿蔔 柳松菇、蒲瓜、豆腸、酸菜絲	親子井烏龍麵 豆芽炒干絲 三角薯餅*2	烏龍麵、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、甜豆莢、豆芽菜、豆干絲、三角薯餅*2	紅油餛飩捲Q麵 秀珍菇炒蛋 芋頭餅*2	捲Q麵、餛飩、小白菜、豆芽菜、秀珍菇、蛋、芋頭餅*2	紅燒g絲麵 黑木耳炒西芹 白菜燴豆腐	g絲麵、白K、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、黑木耳、西洋芹、豆腐、白菜、香菇絲、紅K、薑絲		炸什錦	地瓜、薯球、四季豆
	風味	鮮筍香粥 滷豆G 鍋貼*3	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、鍋貼	嘉義G若飯 五味醬紫茄 山蘇炒豆乾	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、茄子、五味醬 山蘇、豆乾	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 椒鹽甜不辣	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、甜不辣、甜椒、四季豆	白飯-菜脯干丁 棒棒腿 炸芋糰 炒龍鬚菜	米、菜脯、豆干、棒棒腿 芋糰、蘿蔔糕、龍鬚菜、薑絲		芹香高麗菜	高麗菜、芹菜、紅蘿蔔
	加菜	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒高麗菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲、高麗菜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓	麻油麵線 炒有機油菜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	麵線、麻油 有機油菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	素燥拌麵 炒小豆苗 絲瓜麵線湯 檸檬綠茶	麵條、醬汁 小豆苗、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 綠茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒有機油菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機油菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥		玉米濃湯	洋菇片、三色豆、馬K
	果	葡萄		木瓜		火龍果		鳳梨			西瓜	
蛋白質		58.4		60.3		59		60.6		52		26.1
脂肪	早	48.5		43		47.5		50.5		42.75		26.6
醣類	午	225		253.5		212.5		224		243.5		144.9
熱量		1570.1		1642.2		1513.5		1592.9		1566.75		923.4

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