

普台高中109年5月25至5月31日 膳食菜單暫定表

星期	5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		5月29日		5月30日		5月31日		
	一	二	三	四	五	六	日								
早餐	粥/飲品	綠茶	麵線糊	紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、黃豆芽、海帶芽	綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁	芹香貢丸湯	白蘿蔔、貢丸、紅蘿蔔、油豆腐、芹菜	豆漿	芝麻粉、豆漿	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	
	主食	牛角可頌 中式燒餅/油條		牛角可頌/中式燒餅、油條	白飯	米	菜包	菜包	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白麥土司	白麥土司	
	主菜	水煮蛋 紅燒豆包	蛋/豆包	刈包	菜脯豆干炒蛋 菜脯豆干	蛋/菜脯、豆干、豆薯	三杯豆腸	豆腸、九層塔	滷蛋 蜜汁素饅	蛋、滷包/白芝麻、素饅	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、豆腸	燻若片	燻若片	
	副菜	起司片	起司片	梅干東坡若	梅干菜、東坡若、豆干	毛豆炒香菇	毛豆、香菇	綜合堅果	葡萄乾、青堤子、杏仁片、腰果、南瓜子	大黃瓜麵筋	大黃瓜、麵筋泡	起司片	起司片	花生醬	花生醬
	副菜	洋芋沙拉	馬鈴薯、玉米粒、地瓜、葡萄乾、沙拉醬	花生糖粉	花生、糖粉	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	金瓜米粉	米粉、高麗菜、南瓜、豆芽菜	素鬆	素鬆	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	蔓越莓洋芋泥	馬k、蔓越莓
青菜	金針炒小豆苗	小豆苗、金針菇	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒水空心菜	水空心菜、薑絲	
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	紅麴米	米、紅麴	白飯	米	地瓜飯	米、地瓜	燕麥飯	米、燕麥粒	東艾醬炒麵	細麵、高麗菜、蕃茄、豆芽菜、九層塔、東艾醬	五穀飯	米、五穀米
	主菜	芋頭燉豆腐	洋芋、芋頭、豆腐	三杯豆腐炒蛋 三杯珊瑚菇素肚	蛋、豆腐、九層塔、甜椒/素肚、珊瑚菇、薑片	滷豆包	豆包、滷包	五目蒸蛋 糖醋花枝酥	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅K腐皮花枝酥、馬K、洋菇片、甜椒	壽喜燒凍豆腐	凍豆腐、黑木耳、玉米筍、大白菜、角螺	乾燒杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、四季豆	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜、素若粒
	副菜	鮮菇菜豆	菜豆、紅蘿蔔、鮮香菇	素九黃瓜	大黃瓜、素九、黑木耳	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁	宮保豆腐茼蒿	辣椒條、油豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒	酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、南瓜、四季豆、牛蒡、酥炸粉、椒鹽粉	燴山東大白菜	山東大白菜、紅K、火腿、黑木耳、豆皮	酥炸雙薯	蕃薯、馬鈴薯、椒鹽粉
	副菜	豆皮滷高麗菜	高麗菜、豆皮、木耳	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、油皮	金針蒲瓜	蒲瓜、金針菇、紅椒	咖哩炒洋芋	南瓜、洋芋、玉米粒	紅燒麵腸	麵腸、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	沙茶金茸干絲	金針菇、黑木耳絲、粗豆干絲
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒有機A菜	有機A菜、薑絲			炒青江菜	薑絲、青江菜
	湯	酸菜素肚湯	酸菜仁、金針菇、香菇、素肚、薑絲	牛蒡玉米湯	牛蒡、白K、玉米段	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、玉米段	四神湯	洋薏仁、冬瓜、四神湯包、素肚、蓮子	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	仙草芋圓甜湯	仙草、芋圓、地瓜	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、香Q糕、紅k、芹菜
	果	小玉		蘋果		哈密瓜		鳳梨		西瓜		楊桃		木瓜	
	晚餐	地方	味噌湯泡飯 炸菜捲 茼蒿白菜	米、豆腐、柳松菇、高麗菜、海苔絲 菜捲 大白菜、茼蒿絲、薑絲	紅燒牛若湯麵 金針菇炒青椒 藥膳素魯	油麵、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	紅麴涼麵 鮮菇菜豆 客家小炒	紅麴醬、油麵、小黃瓜、紅k、豆皮菜豆、鮮香菇、芹菜、豆乾、麵腸、酸菜仁	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、甜不辣、油腐、芹菜	白飯 辣炒菜脯豆干 青椒炒薯 紅豆金棗	米、菜脯、豆干、玉米粒、青椒、豆薯、紅K、紅豆金棗*2	素鬆拌飯 蘑菇素排炒蛋 家常炒麵腸 炒油菜	米、素鬆 蘑菇、素排、蛋、木耳、菜脯、麵腸、紅K、四季豆、油菜、薑絲	素洋若炒飯 沙茶辣醬臭豆腐 台式泡菜
異國		白飯 辣醬年糕什錦燒 涼拌海帶絲 塔香南瓜	米、什錦燒、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、豆干絲、南瓜、九層塔	地瓜飯 小麥素腿 麻油杏鮑菇 豆豉山苦瓜	米、地瓜 小麥C腿、醬汁 杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、山苦瓜、豆豉	鮮蔬焗烤飯 炒青花菜 炸地瓜	米、油小口、紅K、馬K、白花菜、四季豆、蕃茄、乳酪絲、青花菜、紅K、地瓜			咖哩時蔬燴麵 焗烤絲瓜 地瓜蛋沙拉	油麵、玉米粒、小黃瓜、青花菜、紅K、素火腿、洋菇片、咖哩、絲瓜、乳酪絲 地瓜、蛋、火腿、沙拉醬	泰式酸辣G絲麵 三色豆花	雞絲麵、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、豆花、布丁、巧克力布丁	烤披薩 青醬義大利麵	披薩、義大利麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳、青豆仁、九層塔、
麵食		紅燒湯餃 甜豆莢炒三絲 花生滷豆乾	水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包 甜豆莢、黑木耳、若絲、金針菇、豆干、花生	墨西哥醬涼麵 豆酥香椿豆腐 海苔烤洋芋	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙炒醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、馬K、海苔粉	醬油味噌拉麵 芋頭餅*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、素排1/2、豆芽菜、味噌、海苔絲、高麗菜、芋頭餅*2 毛豆莢、黑胡椒醬	香辣牛奶鍋-拉麵 芒果奶酪	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、芒果、奶酪	芝麻醬拌麵 素滷水晶餃 甜椒炒豆包	油麵、芝麻醬、豆包、小黃瓜、紅K水晶餃*1 三角油腐豆包、青椒、甜椒	炸醬麵 東坡豆腐 火腿豆芽菜	麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、豆芽菜、火腿、薑絲	鮑菇炸醬刀削麵 素燻莧菜 五香黑豆干	刀削麵、素肉粒、豆乾、紅K、毛豆仁、杏鮑菇 莧菜、素姆絲、薑絲 黑豆干、魯包
風味		日式FD排飯 三杯麵腸 西芹炒美白菇	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔 麵腸、小黃瓜、九層塔、西洋芹、美白菇、紅k	鐵道便當餐 飯、滷蛋、豆乾、素排、紅K高麗	米、酸菜絲、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	燒臘飯 荷包蛋 炒青江菜	米、叉燒、香腸、醬汁、蛋、青江菜	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	若骨茶湯泡飯 素沙嗲烤串	米、香菇素排骨、玉米段、白K、青江菜、鹹酥G、鳳梨、紅椒、沙茶醬、椰漿	五更腸旺燴飯 煎蘿蔔糕 油腐黃瓜	米、臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、蘿蔔糕、小黃瓜、油小口	白飯 素瓜仔若 玉米布丁酥 素炒空心菜	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醃蘿蔔、醬汁 玉米布丁酥*2個、空心菜、薑絲
加菜		糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜素丸湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹、薑絲 冬瓜、素九、薑絲 炒大麥	鹹冬瓜素燥拌麵 小豆苗沙拉 莧菜豆腐羹 薏仁粉圓湯	素燥、細麵 小豆苗、沙拉 豆腐、莧菜、薑絲 薏仁、粉圓	醬油炒飯 炒有機奶白菜 紫菜豆皮湯 仙草甘茶	米、三色豆、醬油 青江菜、薑絲 紫菜、豆皮、薑絲 仙草汁	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 椰漿西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、小芥菜、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜、西米露、椰漿、奶粉	香椿拌麵 炒茄子 蒲瓜麵線湯 決明子	麵條、醬汁 茄子、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 決明子	咖哩醬拌麵 炒有機奶白菜 冬瓜油皮湯 百香洛神	細麵 三色豆、咖哩粉 有機奶白菜、冬瓜、油皮、薑絲、百香果、洛神	麻油麵線 豆豉苦瓜 酸菜鮮菇湯 檸檬愛玉	麵線、麻油 苦瓜、豆豉、薑絲 酸菜、金針菇、薑絲 愛玉、檸檬汁
果	芒果		芭樂		香蕉		火龍果		芭樂		小玉		洋香瓜		
每日 進食 總量	早	59.7		59		59.8		59		60.8		60.7		54	
	午	43.1		47.5		46.6		53.5		52		50.6		41.5	
	晚	248.9		217.5		238.4		223		207.5		218.9		250	
	熱量	1614.3		1521.5		1612.2		1573.5		1541.2		1573.8		1589.5	

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