

普台高中109年6月1至6月7日 膳食菜單暫定表

日期 星期		6月1日		6月2日		6月3日 三		6月4日 四		6月5日 五		6月7日 日	
早餐		飲品	玉米濃湯	玉米、紅K、馬K	燕麥牛奶	燕麥片、牛奶	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶	
		主食	白飯	米	黑漢堡	黑漢堡	綠豆包	綠豆包	咖哩包	咖哩包	白麥吐司	白麥吐司	
		主菜	豆鼓鮮蚵嫩腐	嫩豆腐、素蚵仔、 草菇、豆豉	方型火腿片 火腿片	火腿片	魯豆G	豆G、魯包	梅干素肚	素肚、梅干菜	椒鹽水煮蛋 鮮筍燒東坡若	蛋、椒鹽粉/東坡若、鮮 筍、豆輪	
		副菜	素鬆	素鬆	起司片	起司片	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、芹菜	芒果醬	芒果醬	
		副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗 菜、豆芽菜	茄汁烤薯條	馬k、蕃茄、海苔粉、 椒鹽粉	炒米粉	米粉、豆芽菜、火腿、 紅絲、高麗菜	清炒豆芽	黃豆芽、小黃瓜、紅K	奶酪	奶酪粉	
		青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	檸檬優格沙拉	苜蓿芽、小黃瓜、高麗 菜、檸檬、沙拉醬、優 酪乳	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	
午餐		主食	小黃瓜芝麻涼麵	油麵、火腿細、小黃 瓜、紅K、豆芽菜、芝 麻醬	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	
		主菜	沙茶筍白干片	筍白筍、紅K、大黑 豆干、沙茶醬	梅乾三層若	梅干菜、三層若、油豆 腐、冬瓜	金針鮮筍蒸蛋 義式香菇溫沙拉	金針菇、筍丁、玉米 粒、香菇、蛋/鮮香 菇、洋菇、板丫、甜 椒、油醋醬	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒豆包	蛋、豆薯、馬K、豆 腐、毛豆、紅K、黑胡 椒/ 豆包、紅K	毛豆嫩豆腐	豆腐、毛豆、火腿、香 菇	
		副菜	蜜汁海帶結	海帶結、百頁結、白芝 麻	三杯鮮菇總匯	袖珍菇、柳松菇、美白 菇、青花菜、九層塔、 薑片	西芹蕃茄豆干片	蕃茄、豆干、西洋芹	木耳炒高麗菜	高麗菜、黑木耳	炸時蔬	南瓜、紅K、牛蒡、四季 豆	
		副菜	九層塔炒地瓜葉	九層塔、地瓜葉、薑絲	鮮筍三絲	筍絲、金針菇、紅蘿 蔔、黑木耳	鮮菇白花菜	白花菜、鮮香菇、黑木 耳絲	紅燒茄子	茄子、玉米粒	咖哩炒玉米	玉米粒、紅K、洋菇、 咖哩粉	
		青菜			炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機青江菜	炒有機青江菜	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬、薑絲	
		湯	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、 筍絲、香菇絲、火腿	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮 絲、薑	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉 米段、黑輪片	味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包 薑絲	
		果	楊桃		鳳梨		芭樂		西瓜		鳳梨		
晚餐	地方	白飯 黑胡椒醬臭豆腐 炸香菇 空心菜炒洋若	米、臭豆腐、三色 豆、洋菇、黑胡椒醬 鮮香菇、酥炸粉、空心 菜、素羊若	普台擔擔飯- 香腸 魯炸豆干 泡菜青江菜	米、素燥、香腸片*2、 豆干 紅k、青江菜、韓式辣 椒	白飯 卡拉g腿*2 素燥烤豆腐 炒莧菜	米、酸菜絲、杏鮑菇、 酥炸粉、麵包粉、豆 腐、普台素燥、莧菜、 素蟹絲	餛飩乾拌麵 糖醋麵腸 炒龍鬚菜	餛飩、細麵、紅k、小 白菜、豆芽、麵腸、甜 椒、糖醋醬、龍鬚菜、 薑絲		白飯	米	
	異國	南洋咖哩湯拉麵 芝麻球*2 椒鹽毛豆英	拉麵、香茅、馬鈴薯、 紅K、蕃茄、米、椰漿 芝麻球*2、毛豆英、椒 鹽粉	親子并烏龍麵 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、荷 蘭豆、三角薯餅*2	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	奶油時蔬燉飯 鮑魚蛋法國麵包	米、素火腿、西洋芹、 小黃瓜、鮮香菇、紅K、 青花菜、鮑魚沙拉、 蛋、法國麵包、洋芋		素燥海帶油腐	素燥、海帶、油豆腐	
	麵食	梅汁油醋拌麵 鹹蛋苦瓜 魯三角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、 油醋醬、小黃瓜、紅K 絲、火腿、苦瓜、鹹 蛋、甜椒、三角油腐*2	酸辣湯麵 五味紫米糕 紅絲芥藍	細麵、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	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒地瓜葉	拉麵、海苔片、玉米 粒、筍乾、素排1/2、 豆芽、黑豆干、滷包 地瓜葉、薑絲	紅燒湯餃 麻香水蓮 滷豆干	素食水餃、皮絲、馬 K、紅K、玉米段、紅燒 湯包 水蓮、麻油、豆干		咖哩豆腸	豆腸、馬K、甜椒	
	風味	什錦鮮菇燴飯 豆瓣四方油豆腐 台式泡菜	米、鮮香菇、金針菇、 鮑魚菇、大白菜、紅 K、金針菇、芹菜 油豆 腐、豆瓣醬 、台式泡 菜	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉山苦瓜	米、香椿排骨、杏鮑 菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃 瓜、紅k 山苦瓜、豆豉	素瓜仔若拌麵 梅醬優格鮮筍 豆豉糯米椒豆干	細麵、皮絲、脆瓜、素 肉粒、豆干、醬汁、紅 K、紫蘇梅、優酪乳、 筍丁、糯米椒、豆干、 豆豉	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 魯鮮菇素肚 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、 素蟹絲、素肚、鹹蛋、 精靈菇、薑絲、豆芽 菜、豆干、紅K、薑絲		炒高麗菜 豆酥菜豆	高麗菜、紅K 菜豆、豆酥	
	加菜	糙米飯 素燥 炒A菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、洋薏仁	素燥拌麵 炒小白菜 白K素排骨湯 QQ奶綠	素燥、麵條 小白菜、薑絲、白K、 素排骨酥、薑絲 椰果、珍珠、奶粉、綠 茶	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒有機奶白菜 味噌紫菜湯 麥茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、 有機奶白菜、薑絲、味 噌、紫菜、炒大麥	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 大瀟湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機奶白菜、薑絲 筍絲、白菜、豆包、黑 木耳、香菇 冬瓜塊、山粉圓		紅燒湯	紅K、白K、皮絲、玉米 段、	
	果	梨子		小玉		木瓜		哈密瓜			西瓜		
蛋白質			61.2		54		64.5		56.6		62.1		30
脂肪			49.1		48.5		48.5		43.75		43.75		25
醣類			222.9		238		218		243		238		130
熱量			1578.3		1546		1566.5		1592.15		1594.15		865
早 午													

自民國98年承接以來即使用CAS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