普台高中109年6月8至6月14日 膳食菜單暫定表

日期	6月8日		6月9日		6月10日		6月11日		6月12日		6月13日		6月14日	
星期	一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	四神湯 冬瓜、山藥、洋蔥仁、四神湯包、乾香菇	米漿	米、焦花生、五穀米	芹香油腐湯 油腐、白k、玉米段、高麗菜、芹菜	奶茶	紅茶、奶粉	綠豆木耳湯 綠豆、白木耳、桂圓	豆漿	豆漿	咖哩鮮菇濃湯	玉米粒、紅k、洋菇片、馬K、咖哩粉		
	主食	小高麗菜包 小高麗包	芝麻包	芝麻包	白飯	米	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲	厚片土司	厚片土司	西式燒餅	西式燒餅	白飯	米
	主菜	滷油腐 油豆腐、香Q糕	沙茶豆包	豆包、沙茶醬	玉米炒豆G	玉米、火腿、青豆仁豆G	水煮蛋 紅燒豆腐	蛋、椒鹽粉/豆腐、	方型火腿片 火腿片	方型火腿片	塔塔醬雞蛋沙拉 塔塔醬蘆筍沙拉	水煮蛋、玉米、高麗菜、紫高麗菜、洋芋、酸黃瓜/蘆筍、甜椒	滷蛋 五香豆g	滷蛋 豆g、滿包
	副菜	地方炒麵 油麵、紅k、高麗菜、香菇、火腿	芹香高麗菜	高麗菜、芹菜	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋	醬燒鮮荀素肚	素肚、荀塊、柳松菇	巧克力醬	巧克力醬	松阪燒若	松阪燒若/切	油條	油條
	副菜	凉拌海帶絲 海帶絲、小黃瓜、紅k、薑絲	綜合堅果	枸杞、滑莖干、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、mac nut	鮮菇芹菜	鮮香菇、芹菜、甜椒	起司片	起司片	蒸堅果地瓜	地瓜、綜合堅果	玉米穀片	玉米穀片	酸菜絲	酸菜絲、微辣
青菜	炒白花菜 白花菜、紅k、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲	麻醬銀芽	豆芽菜、小黃瓜、紅k、芝麻醬	素鬆	素鬆	
午餐	主食	五穀飯 米、五穀米	白飯	米	黑胡椒醬燴麵	麵條、豆乾、洋菇片、豆芽菜、高麗菜	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯/粽子	米、紫米/粽子	燕麥飯	米、燕麥	白飯	米
	主菜	咖哩炒蛋 咖哩豆G	麻婆豆腐	豆腐、乾香菇、火腿、芹菜、辣椒(水少)	宮保豆干	大黑豆乾、鮮香菇、油花生、青椒	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜、素若粒	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、玉米筍	蜜汁大黑豆乾	大黑豆乾、白芝麻	普台素燥乾丁	普台素燥、豆干
	副菜	三杯綜合菇 秀珍菇、杏鮑菇、柳松菇、九層塔	螞蟻上樹	冬粉、紅k、高麗菜、黑木耳	炸時蔬	甜不辣、南瓜、紅k、牛蒡、四季豆	紅燒蘿蔔豆輪	白蘿蔔、豆輪、紅k	奶油玉米粒	玉米粒、紅k、香菇、奶油	塔香鮮菇紫茄	茄子、秀珍菇、九層塔	三杯鮮菇豆腸	豆腸、黑木耳、甜椒、杏鮑菇、九層塔
	副菜	梅乾冬瓜 冬瓜、梅乾菜、豆皮	鮮菇菜豆	菜豆、紅蘿蔔、鮮香菇	炒青花菜	青花菜、鮮香菇	咖哩大白菜	金針菇、大白菜、鮮香菇	木耳蒲瓜	蒲瓜、榨菜、黑木耳	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、乾香菇、黑輪	高麗菜炒雞腸	高麗菜、雞腸
	青菜	塔香地瓜葉 地瓜葉、九層塔、薑絲	炒大白菜	大白菜、香菇、黑木耳			炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽
	湯	酸辣湯 豆腐、黑木耳、紅k、荀絲、香菇絲	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜、豆皮、薑絲	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、鮮荀片、麻油、薑片	大滷湯	素絲羹、荀片、紅k、黑木耳、金針菇、大白菜	腰果牛蒡湯	玉米、白k、紅k、牛蒡、腰果
	果	鳳梨	洋香瓜		芭樂		芒果		蘋果		西瓜		香蕉	
地方	燕麥飯 糖醋g丁 皮蛋蒸蠅頭 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、皮蛋、四季豆、素若粒、豆干、地瓜、椒鹽粉	糙米飯 蕃茄熱狗炒蛋 紅絲豆腐 炒油菜	米、糙米 蕃茄、熟狗、蛋 豆薯、紅k、薑絲 油菜、薑絲	白飯 韓式泡菜煎豆腐 魯鮮菇素肚 炸波浪薯條	米、豆腐、韓式泡菜、素肚、精靈菇、薑絲、波浪薯條	咖哩蛋包飯 豉汁豆腐 炒青江菜	米、蛋、馬k、紅k、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲	香辣牛奶奶鍋拉麵	拉麵、玉米段、高麗菜、金針菇、竹輪、豆皮、黑木耳	土魷絲黃飯 椒鹽雞腸 醬汁秋葵*3	米、素土魷絲、大白菜、黑木耳、紅蘿蔔、荀絲、黑腸、椒鹽粉 秋葵、醬汁	麻油鮮菇蛋粥 鍋貼*3 炒甜豆莢	米、積丁、蛋、凍豆腐、高麗菜、杏鮑菇、枸杞、鍋貼、甜豆莢、薑絲
	蕃茄炒飯 茶凍 三角薯餅*2	米、九層塔、蕃茄、素火腿、毛豆仁、紅k丁、玉米粒、高麗菜、紅茶包、果凍粉 三角薯餅*2	芝麻醬拌烏龍麵 薑汁炒素若 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅k絲、玉米粒、芝麻醬、豆包、柳松菇、火腿、白芝麻、薑、四季豆、夠勁紅魷	泰式酸辣芭芭絲 炸菜捲	芭芭絲、番茄、東炎醬、柳松菇、油泡、椰漿、九層塔、菜捲	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	東炎醬鮮菇豆腐	豆腐、素干丁、杏鮑菇、柳松菇、番茄、九層塔	奶油南瓜貝殼麵 捲壽司*2 玉米濃湯	貝殼麵、南瓜、三色豆、杏鮑菇、玉米筍、甜椒、馬K 米、蛋、海苔、素鬆、紅豆枝、小黃瓜、玉米粒、三色豆、馬K	G絲拌米線 糯米腸 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、糯米腸、香菇絲、豆干、青木瓜絲、花生、小蕃茄
晚飯	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶根	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶根、紅k、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 麻油香菇過貓	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、袖珍菇、麻油、過貓	炸醬乾麵 魯百頁 炒高麗菜	麵條、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、紅k、香q糕、高麗菜、薑絲	日式涼麵 塔香杏鮑菇 馬蹄條*1	油麵、小黃瓜、紅k、豆皮、白蘿蔔 杏鮑菇、九層塔、薑絲 芹菜、馬蹄條	橢圓薯餅	橢圓薯餅	絲瓜湯麵線 咖哩燻酥餃*4 金沙鮮筍杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、絲瓜、金針菇、水餃、咖哩醬、鹹蛋、豆腐、鮮筍、杏鮑菇	酸辣湯餃 酥炸蘿蔔糕 炒莧菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、荀絲、素若絲、豆腐、蘿蔔糕、莧菜
	煉奶銀絲卷 餛飩湯 普台素燥乾麵	銀絲卷、煉奶、餛飩、小白菜、麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅k、大白菜、燻丫	蕃茄羊若滑蛋燴飯 紅k青花菜 滷素肚	米、素羊若、蛋、鮮香菇、紅k、蕃茄、紅k片、青花菜、白k、素肚	素x醬拌飯 香菇豆腐條 糖醋花枝餘柳	米、素x醬、豆干、小黃瓜、紅k、鮮香菇 豆薯、馬k、鮮香菇、餘柳、花枝圓、山藥、甜椒	焗烤青白花	青花菜、白花菜、乳酪絲	白飯 棒棒腿*2 杏鮑菇炒菜豆 炒白花菜	米、醬汁、棒棒腿*2、杏鮑菇、菜豆、紅k、白花菜	白飯 蝦排 回鍋若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、蝦排、辣椒絲、高麗菜、回鍋若、薑絲、竹筍、九層塔
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	糙米飯 咖哩醬 枸杞南瓜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	糙米 三色豆、咖哩醬 南瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 黃豆芽、薑絲 紫菜、豆腐、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒有機油菜 絲瓜麵線湯 決明子	麵條、醬汁 有機油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 決明子	波霸奶茶	紅茶、奶粉、波霸	糙米飯 素燥 炒茄子 瓜玉米湯 烏梅汁	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 茄子 大黃瓜、玉米、話梅、烏梅汁	蘑菇醬拌麵 素炒大白菜 榨菜素絲湯 仙草凍	細麵、三色豆、洋菇、黑胡椒、大白菜、紅蘿蔔、榨菜、素肉絲、薑絲 仙草	
	果	葡萄	木瓜		鳳梨		火龍果		芭樂		木瓜		葡萄	
蛋白質		57.6		58.2		58.3		66.6		49.4		55.6		55.2
脂肪		47.3		50		54.3		47.3		50.3		47.5		47.5
碳水化合物		228		208.5		196		222		222.5		216		216
熱量		1569.9		1516.8		1519.2		1540.9		1513.1		1554.9		1512.3

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