

普台高中109年6月15至6月21日 膳食菜單暫定表

日期 星期	6月15日			6月16日			6月17日			6月18日			6月19日			6月20日			6月21日		
	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六
早餐	飲品	鮮筍鹹粥	鮮筍、米、高麗菜、香菇	麵線糊	紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥	豆漿	豆漿	薰衣草奶茶	奶粉、紅茶、薰衣草	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	綠茶	綠茶包	芋頭鹹湯	芋頭、山茼蒿、冬菜、高麗菜						
	主食	紅豆包	紅豆包	刈包	刈包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	法國麵包	法國麵包	香姑鹹饅頭	香姑鹹饅頭	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米						
	主菜	玉米炒豆G	玉米、火腿、青豆仁、豆G	滷東坡豆干	東坡若、豆干	滷蛋 蔴鳳梨滷苦瓜	蛋/苦瓜、蔴鳳梨、皮絲	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	梅干百頁	百頁豆腐、油腐、梅干菜	水煮蛋 紅蘿蔔炒豆包	蛋、椒鹽粉、豆包、秀珍菇、薑絲、紅蘿蔔	蒲瓜炒素排	蒲瓜、紅K、筍絲、素排						
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋	花生糖粉	花生、糖粉	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	茄汁螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、蕃茄	蜜汁杏鮑菇	杏鮑菇、白芝麻	橘子醬	橘子醬	素鬆	素鬆						
	副菜	香脆酥	香脆酥	炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲	起司片	起司片	芒果醬沙拉	苜蓿芽、玉米粒、紫高麗菜、鳳梨、蕃茄、芒果醬、沙拉醬	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅K	蔓越莓洋芋泥	馬k、蔓越莓	腰果海苔酥	腰果海苔酥						
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			炒大陸妹	大陸妹、薑絲			炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲						
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴	茄汁義大利麵	義大利麵、玉米粒、青花菜、蕃茄	五穀飯	米、五穀米	白飯	米						
	主菜	咖喱獅子頭	獅子頭、馬K、南瓜、青花菜	火腿玉米炒蛋 黑胡椒素柳	蛋、玉米粒、香菇、素火腿、紅K、洋菇片、黑胡椒醬	紅燒豆腐	豆腐、黑木耳、紅K	金針鮮筍蒸蛋 三杯鮮筍G丁	金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/鮮筍、G丁、九層塔	滷豆包	豆包、滷包	滷豆腸油腐	油豆腐、豆腸、滷包	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、蛋、豆腐、玉米粒/豆腐						
	副菜	高麗菜炒冬粉	高麗菜、冬粉、鮮香菇、紅K	薑絲炒木耳	黑木耳、薑絲、豆包	椒鹽秀珍菇	秀珍菇、金針菇、椒鹽粉	四季蕃茄豆干片	蕃茄、豆干、四季豆	香酥南瓜塊	南瓜、杏仁、椒鹽粉	沙茶炒什錦菇	沙茶醬、杏鮑菇、金針菇、秀珍菇	三杯麵腸	麵腸、油花生、甜椒、青椒、九層塔						
	副菜	紅燒素肚	素肚、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳	鮮筍三絲	筍絲、紅蘿蔔、柳松菇	塔香海根	海帶根、九層塔、薑絲	紅燒茄子	茄子、玉米粒	麻醬銀芽	豆芽、紅蘿蔔、芹菜	蕃茄豆皮燴絲瓜	絲瓜、豆皮、蕃茄	鮮菇高麗菜	高麗菜、豆芽菜、芹菜、鮮香菇						
	青菜	炒青菜	青菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	橄欖炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒有機青菜	有機青菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	九層塔炒地瓜葉	地瓜葉、九層塔、薑絲						
	湯	紅豆湯圓	紅豆、紅白湯圓	大滷湯	香菇絲、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇、豆腐	四神湯	冬瓜、皮絲、洋蔥仁、火腿丁	酸菜冬粉湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、紅K、鮮香菇、冬菜	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑絲	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、香Q糕、紅K、芹菜	味噌海芽湯	海帶芽、豆腐、素丸、味噌、薑絲						
	果	鳳梨		洋香瓜		芭樂		西瓜		鳳梨		楊桃		蘋果							
晚餐	地方	燕麥飯 醬燒油腐 鮮菇炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 美白菇、黑木耳 金針菇、青椒、筍乾	塔香蛋炒飯 什錦魯味 炒過貓	米、蛋、豆干、九層塔、毛豆仁、玉米粒 油豆腐、海帶結 過貓、紅K	麻油拌飯 酥炸蘿蔔糕 若末炒大黃瓜	米、香菇、素火腿、菜脯、三色豆 蘿蔔糕、青椒 大黃瓜、碎干丁、紅K、芹菜	黑胡椒素肉絲炒飯 蘑菇醬油腐 炒山茼蒿	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 油豆腐、三色豆、洋菇片、山茼蒿、薑絲	蕃茄雞蛋炒麵 五味香菇素柯 餛飩湯	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青菜、三色豆、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	白飯 蒲瓜素瓜仔若 腐乳G丁 芝麻醬青花	米、蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、豆乳G、杏鮑菇、青花菜、芝麻醬	嘉義G若飯 炒小芥菜 起司棒*2	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、小芥菜、紅K、起司棒*2						
	異國	餐蛋麵 炸水餃*4 紅絲苳菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青菜、水餃*4 紅K、苳菜	東炎醬炒烏龍麵 麻油鮮菇米漢堡	烏龍麵、火腿、高麗菜、紅蘿蔔、青木瓜、豆干、秀珍菇、素排、杏鮑菇、米漢堡	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿片、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋	韓式黑炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪	拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪條	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬	乳酸白醬螺絲麵 蛋包薯餅	米、小黃瓜、青花菜、蕃茄、甜椒、紅K、素火腿、洋菇片、機關薯餅、蛋、蕃茄醬	芝麻醬烏龍冷麵 玉子天婦羅 豆皮壽司	天婦羅炸蛋、烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬 豆皮壽司*2						
	麵食	蕃茄羊芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青菜 竹輪、西洋芹 惹山藥捲	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨麵、枸杞、紅棗、青菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒青菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 青菜、薑絲	咖哩豆漿湯麵 油片炒金針菇 桂花醬拌年糕	粗麵、豆漿、玉米粒、紅蘿蔔、油泡、海苔片、黃豆芽、金針菇、黑木耳、油片、年糕、桂花醬	酸辣湯麵 五味紫米糕 紅絲芥藍	油麵、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	味噌麻辣拉麵 芝麻球 *1 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、辣油、芝麻球*1、毛豆莢、椒鹽粉	酸辣餘排湯麵 莎莎醬拌豆腐 花生炒青花菜	拉麵、餘排、蕃茄、檸檬汁、金針菇、嫩豆腐、蕃茄、甜椒、花生、青花菜、白花菜						
	風味	炸醬拌飯 甜豆莢鮮香菇 梅醬優格鮮筍	米、豆干、馬鈴薯、杏鮑菇、芋莢、小黃瓜、素若粒、袖珍菇、甜椒、甜豆莢、紅K、紫蘇梅、優酪乳、筍丁	蜜汁排骨-飯、素排骨 柚香g絲 焦糖地瓜球*4	米、牛蒡粉、白芝麻、麥芽糖、高麗菜豆包、高麗菜、小豆苗、柚子醬、九層塔、焦糖地瓜球	總匯春捲 滷豆G 湯包*4	春捲皮、豆乾片、高麗菜絲、小黃瓜絲、豆芽菜、花生粉、糖粉、燕薺、豆G、湯包	白飯 糖醋土魷絲 炸什錦燒 紅麴五蔬	米、土魷絲、麵腸、甜椒、鳳梨 什錦燒、山藥、地瓜、馬鈴薯、玉米粒、黑木耳	燕麥飯 紅燒栗子豆腐 紅豆金棗*2 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、栗子、豆腸、黑木耳、鮮香菇、冬瓜 紅豆金棗 大白菜、杏鮑菇、黑木耳	沙茶素羹飯 鮮菇美人腿 香辣小G腿*2	米、香菇、金針菇、大白菜、紅K、香菇丸、素肉羹、筍白筍、鮮香菇 素姆棒、西洋芹、紅K、香辣小G腿*2	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						
加菜	麵米飯	蔴瓜素燥 炒芥菜仁 榨菜若絲湯 地瓜芋圓	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、芋圓	梅干杏鮑菇炒麵 炒高麗菜 酸菜素肚湯 決明子	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 高麗菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 決明子	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒有機油菜 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、有機油菜、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花	素燥冬粉 炒有機油菜 薑香南瓜湯 冬瓜山粉圓	冬粉、皮絲、香菇、香椿醬 有機油菜、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒小白菜 白K素排骨湯 麥茶	素燥、麵條 小白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 炒大麥	素燥麵線 炒空心菜 枸杞絲瓜湯 烏梅汁	麵條、調味醬汁 空心菜 絲瓜、枸杞 烏梅汁	醬油炒飯 炒鵝白菜 當歸素肚湯 冬瓜茶	米、三色豆 鵝白菜、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 冬瓜塊						
	果	木瓜		香蕉		楊桃		哈密瓜		香蕉		鳳梨		葡萄							
每日 總計 備註	早	57		66.5		51		59		52.9		54.9		62.1							
	午	55		49		49		53		47.5		47.5		47.5							
	晚	222.5		225		231		219.5		229		237		238							
	熱量	1663		1592		1609		1591		1557.35		1527.6		1627.9							

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