

普台高中109年6月22至6月28日 膳食菜單暫定表

日期	6月22日		6月23日		6月24日		6月28日		
星期	一		二		三		日		
早餐	飲品	奶茶	奶粉、紅茶	味噌鮭魚豆腐湯	味噌、素鮭魚、豆腐、海帶芽	楊枝甘露	芒果醬、西米露、奶粉、椰漿		
	主食	芋頭包	芋頭包	白飯	米	餐包	奶酥餐包		
	主菜	三杯豆腐	油豆腐、杏鮑菇、九層塔	乾燒大黑豆干	芹菜、薑絲、大黑豆干	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋瀨包 豆鼓、薑絲、豆腸		
	副菜	魯海帶根	薑絲、海帶根	海結麵輪	海帶結、豆輪	茄汁義大利麵	義大利麵、三色豆、青花菜、蕃茄醬		
	副菜	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	豆漿	豆漿	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
	青菜	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲				
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	紅麴飯	米、紅麴米	油飯	糯米、香菇絲、菜脯、素肉粒、素火腿、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁		
	主菜	素火腿玉米炒蛋 素火腿玉米干丁	素火腿、玉米粒、蛋、豆腐、紅k、毛豆仁、豆干	宮保百頁蹄膀	辣椒條、油泡、百頁豆腐、油花生、蹄膀魷魚、青椒	什錦滷	油豆腐、紫米糕、豆皮、香菇		
	副菜	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	素燥茄子	素燥、茄子	橢圓薯餅	橢圓薯餅		
	副菜	藥膳高麗菜	藥膳包、高麗菜、薑絲	白菜粉絲	大白菜、紅k、豆皮、冬粉	小黃瓜炒筍白筍	小黃瓜、筍白筍、紅k		
	青菜	沙茶水空心菜	水空心菜、沙茶醬	炒油菜	油菜、薑絲				
	湯	牛蒡玉米湯	牛蒡、玉米段	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸、薑絲	山藥蓮藕湯	山藥、蓮子、枸杞、紅棗		
	果	西瓜		火龍果		香蕉			
晚餐	地方	梅干扣肉飯 芝士鹹派 素燥地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜、乳酪絲、火腿、玉米、洋菇片、杏鮑菇、塔皮、素燥、地瓜葉	墨西哥醬炒飯 豆酥香椿豆腐 炒鱈白菜	米、甜椒、玉米粒、火腿、沙茶醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、鵝白菜、薑絲			水餃	水餃
	異國	沙茶豆腐鍋-附麵 焗烤馬鈴薯 椒鹽毛豆莢	麵、高麗菜、火鍋餘板、冬粉、金針菇、豆腐、馬鈴薯、乳酪絲、毛豆莢、黑胡椒粒	粉紅醬洋菇貝殼麵 酥炸甜不辣	貝殼麵、洋菇片、玉米筍、青花菜、蕃茄、三色豆、甜不辣、花枝酥			紅燒豆包	豆包
	麵食	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 芝麻球*2	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青丸、高麗菜、豆芽菜、豆包、小黃瓜、紅椒、芝麻球*2	蕃茄馬鈴薯湯麵 沙茶金針菇 藥膳素魯	細麵、馬k、蕃茄、火腿、青江菜、豆包、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕			綜合三杯菇	鮮香菇、袖珍菇、杏鮑菇、九層塔
	風味	地瓜飯 煙燻G翅 沙茶素腿 咖哩時蔬	米、地瓜、煙燻G翅、大黃瓜、素腿、紅k、白花菜、紅椒	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅k			炒青江菜	青江菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 炒鱈白菜 豆腐排骨湯 仙草干茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鵝白菜、薑絲、豆薯、素排骨、仙草干茶	酸菜乾麵 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 綠豆白木耳湯	細麵、酸菜絲、小芥菜、薑絲、青丸、薑絲、青木瓜、綠豆、白木耳			大滷湯	豆腐、筍絲、白菜、香菇、紅k、黑木耳絲
	果	鳳梨		蘋果				芭樂	
蛋白質		59.1		57.3		60.1		32.85	
脂肪	早	48		45		47.5		31.25	
醣類	午	242.5		229.5		226		113	
熱量		1638.4		1552.2		1571.9		864.65	

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