

普台高中109年6月29至7月05日 膳食菜單暫定表

日期	6月29日			6月30日			7月1日			7月2日			7月3日			7月4日			7月5日		
星期																					
午餐	飲品	紅茶	紅茶包	酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	薏仁漿	洋薏仁、米、魚花生	布丁奶茶	紅茶包、布丁	豆漿	豆漿	巧克力牛奶	奶粉、可可粉	麵線糊	麵線糊、什錦菜、皮絲						
	主食	迷你蔥餅 可頌麵包	鬆餅/可頌麵包	白飯	米	芝麻包	芝麻包	焗烤厚片吐司	厚片土司、三色豆、乳酸菌絲、甜椒、洋菇片、蕃茄	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白麥土司	白麥土司	鹹大餅	鹹大餅*1						
	主菜	滷豆包	豆包	金絲木耳炒蛋 醬燒烤魷	金針菇、黑木耳、蛋、魷魷、紅K、黑木耳	魯豆g	豆g、鮮香菇、魯包	茶葉蛋 百果豆腸	蛋、茶葉、滷包/豆腐、百果、甜椒	雪裡紅豆干	雪裡紅、豆干	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄、杏鮑菇	椒鹽水蛋 甜椒素絲	蛋、胡椒鹽 甜椒、素絲						
	副菜	煉乳	煉乳	花生麵筋	麵筋、花生	什錦菜	什錦菜			油條	油條	起司片	起司片	烤薯條	洋芋、椒鹽粉						
	副菜	茄汁通心麵	通心麵、洋芋、玉米粒、番茄	滷冬瓜	冬瓜、皮絲、薑絲	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲	綜合堅果	葡萄乾、青提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	牛蒡絲	白芝麻、牛蒡絲	草莓醬	草莓醬	炒大陸妹	大陸妹、薑絲						
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒鱈白菜	鵝白菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、薑絲								
晚餐	主食	白飯	米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅K、大白菜、油皮	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米						
	主菜	梅乾三層若	梅乾、三層若、油腐、冬瓜	京醬滷油嫩腐	油嫩豆腐、京醬	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、豆腐、蛋/番茄、豆腐	普台素燥乾丁	豆干丁、香椿醬、素若粒、香菇絲、皮絲	咖哩豆腐	馬k、紅K、豆腐、百頁豆腐	三色蒸蛋 椒香茭白筍	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅K 茭白筍、黑木耳、甜椒、小黃瓜	蕃茄油腐	蕃茄、芹菜、青豆仁、油豆腐						
	副菜	蕃茄鮮蔬炒油片	西洋芹、紅K、甜豆莢、油片、茄汁	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、紫米糕、甜不辣、金針菇、素干貝、鮮香菇	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑絲	藥燉蘿蔔香Q糕	糖麵包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑	酥炸秀珍菇	秀珍菇、金針菇、椒鹽粉	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	菜豆炒甜不辣	菜豆、甜不辣、香菇、紅K						
	副菜	塔香海帶根	海帶根、甜椒、九層塔	椒香豆芽菜	豆芽菜、黑胡椒粒	素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲	泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅K、芹菜、黃豆芽	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚						
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鱈白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	破布子龍鬚菜	龍鬚菜、破布子、薑絲						
	湯	榨菜鮮筍湯	榨菜、鮮筍、薑、香菇	關東煮湯	高麗菜、紅蘿蔔、玉米段、海帶結、芹菜	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香菇、薑絲	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽、小白菜	冬瓜豆皮湯	冬瓜、豆皮	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑						
果	鳳梨		芭樂		蘋果		哈密瓜		芒果		西瓜		鳳梨								
晚餐	地方	蠔油鮮筍丁蓋飯 草菇炒豆干 炒皇宮菜	G丁、豆腐、鮮香菇、筍丁、米、青江菜、草菇、豆乾、皇宮菜、薑絲	東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜、杏鮑菇、南瓜、百頁、酥炸粉			沙茶青椒牛若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	麻油拌飯 西芹鮑魚菇 貢丸湯	米、麻油、香菇絲、皮絲、青豆仁、菜脯、芹菜、西洋芹、紅K、鮑魚菇、大貢丸、芹菜、白K	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素丫 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒、皮絲、青花菜、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜								
	異國	西班牙燉飯 酥皮濃湯	米、鬱金香粉、素火腿、小黃瓜、紅K、玉米筍、青花菜 酥皮、馬k、紅K、素火腿、青豆仁、洋菇片	味噌豆漿拉麵 抹茶紅豆蛋塔	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、抹茶粉、紅豆、塔皮、鮮奶油	泰式炒意麵 醬燒素肚 酸辣青木瓜	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素肚、酸菜仁、青木瓜、百香果醬、辣椒	芝麻醬烏龍冷麵 菜豆若末 豆皮壽司*2	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬 菜豆、素若粒 豆皮壽司*2	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	粗麵、荷包蛋、豆腐、豆芽菜、花椰菜、三色豆、黑胡椒醬汁、百香果汁、果凍粉	親子丼 蘆筍手捲 三角薯餅*1	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、小黃瓜、蘆筍、百香芽、豆皮酥、沙拉醬、三角薯餅*1	藍帶G排飯 秋葵炒洋菇 醬燒馬鈴薯	米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、秋葵、洋菇、玉米粒、紅K、馬鈴薯						
	麵食	藥膳羊若乾米粉 素燥烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	大滷板條 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	什錦滷味-附麵 塔香菜脯煎蛋 紅絲莧菜	王子麵、大黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、蒟蒻小捲、高麗菜、杏鮑菇、玉米筍、九層塔、菜脯、蛋、紅K、莧菜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	四川涼麵 蘿蔔素腿 莎莎醬拌龍鬚菜	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 白K、素腿、魯包 龍鬚菜、蕃茄、甜椒	沙茶鍋燒拉麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜								
	風味	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白K、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	沙茶魷魚羹糙米飯 奶油磨菇豆腐 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、蒟蒻紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜 豆腐、洋菇片、金針菇、油菜、紅K、薑絲	普台擔擔飯 椒鹽豆腐 柳橙甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳橙	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥*3、百頁豆腐 小白菜、薑絲 米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 布丁酥*2 炒空心菜	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻								
	加菜	糙米飯 素燥 炒青江菜 冬瓜素酥湯 珍珠奶綠	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、青江菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、珍珠、綠茶、奶粉	糙米飯 宮保素肚素燥 炒蒲瓜 玉米素丸湯 麥茶	糙米 肚、素燥、辣椒、蒲瓜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	炒冬粉 炒茄子 麻油香菇湯 決明子	冬粉、高麗菜、豆芽菜 茄子、薑絲 香菇、高麗菜、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒有機鱈白菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 有機鱈白菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	醬油炒飯 炒小白菜 蒲瓜粉絲湯 金桔蜂蜜茶	米、三色豆 小白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 金桔、蜂蜜、綠茶	香椿拌麵 炒鮮筍黃豆芽 海帶芽豆皮湯 仙草甘茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 仙草濃縮汁	糙米飯 黑胡椒磨菇醬 炒有機鱈白菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 有機鱈白菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁						
	果	葡萄		小玉		鳳梨		荔枝		芭樂		火龍果		木瓜							
蛋白質	56.7	59.5	59.5	53.7	53.7	53.7	53.7	59.5	62.5	62.5	60.1		60.1								
脂肪	44	37.5	37.5	43.1	43.1	43.1	43.1	50	50.5	50.5	47.3		47.3								
醣類	227	218	218	227	227	227	227	215	211	211	223		223								
熱能	1530.8	1581.75	1581.75	1553.3	1553.3	1553.3	1588.3	1548	1548.5	1548.5	1559.9		1559.9								

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