

普台高中109年8月31至9月6日 膳食菜單暫定表

日期		8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		9月6日	
星期		一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	仙草奶凍	仙草、奶粉、紅茶	芋頭瘦若粥	米、玉米粒、高麗菜、紅K絲、香菇絲、芋頭	番茄蛋花湯 番茄豆腐湯	番茄、蛋、豆腐、小白菜	豆漿	豆漿	芝麻糊	黑芝麻粉、焦花生、白芝麻		
	主食	厚片土司	厚片土司	小素包	小素包	白飯	米	芝麻包	芝麻包	黑糖饅頭	黑糖饅頭		
	主菜	玉米炒蛋 三色油豆腐	蛋、玉米粒、三色豆油豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、木耳絲	照燒嫩腐	嫩豆腐、紅蘿蔔、黑木耳	醬爆麵腸	麵腸、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔	雞絲黃瓜	豆包、小黃瓜、紅蘿蔔	豆瓣醬豆腐	豆腐、豆瓣醬、素燥		
	副菜	起司片	起司片	香脆酥	香脆酥	糯米椒炒干絲	豆干、糯米椒、榨菜	南瓜米粉	米粉、南瓜、香菇、高麗菜	涼拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔		
	副菜	草莓醬	草莓醬	什錦菜	什錦菜	素鬆	素鬆	高麗菜魯皮絲	高麗菜、皮絲、黑木耳	火腿炒花椰菜	花椰菜、素火腿		
	青菜	炒青江菜	青江菜	炒高麗菜	炒高麗菜	炒大陸妹	大陸妹	炒鵝白菜	鵝白菜	芹香銀芽	綠豆芽、西洋芹		
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	糙米飯	米、糙米	紅麴飯	米、紅麴米	五穀飯	米、五穀米	白飯	米		
	主菜	三杯豆包	豆包、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳	宮保豆干	豆干、油豆腐、乾辣椒、花生、紅蘿蔔、毛豆仁	麻辣百頁豆腐	百頁豆腐、豆腐、三色豆	宮保素肚	素肚、豆干、花生、紅蘿蔔、甜豆筴、乾辣椒	烏龍茶香滷蛋 烏龍豆干	蛋、烏龍茶葉 大黑豆乾、九層塔		
	副菜	黑椒什錦菇	香菇、金針菇、鮑魚菇、鴻喜菇、西洋芹	絲瓜炒蛋 絲瓜炒油皮	絲瓜、紅蘿蔔、蛋、黑木耳、大油皮	美白菇炒大黃瓜	大黃瓜、美白菇、紅蘿蔔、黑木耳	梅菜紫茄	茄子、福菜	甜豆蝦仁	茼蒿蝦仁、甜豆筴、玉米筍、甜椒、紅蘿蔔、鮑魚菇		
	副菜	筍乾滷冬瓜	冬瓜、筍乾、皮絲	炸地瓜條	地瓜	蟬蟻上樹	冬粉、高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇絲	咖哩粉絲油腐	油豆腐、紅蘿蔔、冬粉、黑木耳	韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、紅蘿蔔、黑木耳、韓式泡菜		
	青菜	炒空心菜	炒空心菜	炒小芥菜	小芥菜	炒青江菜	青江菜	炒四季豆	四季豆	炒地瓜葉	地瓜葉		
	湯	羅宋湯	番茄、黃豆芽、高麗菜	四神湯	蓮子、素肚、洋蔥仁、杏鮑菇、冬瓜	鮮菇玉米湯	鮮香菇、玉米、白蘿蔔、高麗菜、芹菜、榨菜	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、皮絲	菇菇豆皮湯	香菇、秀珍菇、高麗菜、豆皮		
	果	小玉		火龍果		蘋果		美濃瓜		楊桃			
	地方	素食水餃*15 糖醋百頁豆腐 皮蛋地瓜葉	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜椒 地瓜葉、皮蛋	梅汁油醋拌麵 XO醬炒蓮藕 魯四角油腐	細麵、番茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、蓮藕、柳松菇、XO醬、四角油腐	燕麥飯 糖醋雞丁 蛋香水蓮 烤地瓜圓片	米、燕麥粒 g丁、豆腐、甜椒、鳳梨、紅魷 水蓮、蛋 地瓜、椒鹽粉	普台素燥乾麵 煉奶銀絲卷 海帶片魯油嫩腐	銀絲卷-切、煉奶麵條、海帶片、油嫩豆腐、普台素燥、小白菜、豆芽菜		東炎醬炒河粉	河粉、豆芽菜、高麗菜、豆包、蕃茄、東炎醬	
	異國	辣子雞丁親子丼飯 巧克力布丁	米、蛋、雞丁、素雞、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、黑木耳、辣椒 巧克力布丁粉	海南素雞飯 荷包蛋 炒青花菜 肉骨茶湯	米、斑蘭葉、薑黃粉、香茅、杏鮑菇 蛋 青花菜、紅蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	重慶麻辣乾鍋麵 芝麻湯圓	蒸煮麵、油豆腐、蘭花乾、高麗菜、紅K、青花菜、蓮藕、紫米糕、麻辣鍋底 芝麻湯圓	印度秋葵玉米咖哩-飯 三角薯餅*2 雙色花菜	米、秋葵、玉米粒、甜椒、素火腿、豆干三角薯餅*2 青花菜		炸百頁豆腐	百頁豆腐、油腐、香Q糕、椒鹽粉	
	晚餐	麵食	蕃茄乾丁關廟湯麵 麻醬木耳 炸蘿蔔糕	關廟麵、蕃茄、碎乾丁、洋菇片 新鮮黑木耳、白芝麻蘿蔔糕	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	素餛飩湯麵 糖醋豆腸 素香白菜	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素餛飩 豆腸、甜椒、糖醋醬 小白菜、紅k、素火腿	府城素擔仔湯麵 綜合魯味	油麵、素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、蛋 鮮香菇、海帶片、黑輪條、百頁豆腐		滷鮮菇蘿蔔	白蘿蔔、秀珍菇、豆皮、紅K
風味	麵食	五穀飯 麻婆豆腐 塔香素肚 沙茶空心菜	米、五穀米 豆腐、素若粒、紅K、芹菜 素肚、九層塔 空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 芝蔴醬秋葵*3 魯凍豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅k、黑木耳	白飯 墨西哥醬豆包 綜合素魯 香菇炒高麗菜	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬 黑輪片、油豆腐、香菇、魯包 香菇絲、高麗菜、紅k	地瓜飯 煙燻G翅 五味醬拌鮑魚菇 炒大黃瓜	米、地瓜 G翅、醃蘿蔔、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁 大黃瓜、薑絲、紅k、黑木耳		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	
	加菜	糙米飯 素燥 炒油菜 腐皮粉絲湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲 油皮、冬粉、酸菜、炒大麥	香椿拌麵 炒A菜 大黃瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	麵條、香椿醬 A菜、薑絲 大黃瓜、排骨酥 綠豆、薏仁	糙米飯 咖哩醬 炒青椒筍絲 金針素九湯 決明子	糙米、三色豆、咖哩粉 青椒、筍絲、薑絲 金針、冬菜、清丸 決明子	傻瓜麵 炒有機青松菜 紫菜豆皮湯 紅豆湯	麵條、調味醬汁 有機青松菜、薑絲 薑絲、紫菜、豆皮 紅豆		蔬菜玉米湯	大白菜、黑木耳、玉米	
	果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨			火龍果		
蛋白質		59.1		63.2		62.1		60.5		53.4		26.1	
脂肪		48		50		47.5		55		47.5		25	
醣類		220		221		238		226		224.5		128	
熱量		1548.4		1586.8		1627.9		1641		1539.1		841.4	

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