

普台高中111年5月30至6月5日 膳食菜單暫定表

日期 星期		5月30日 一		5月31日 二		6月1日 三		6月2日 四	
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、火腿	地瓜粥	地瓜、米
	主食	奶皇包	奶皇包	斑馬堡	斑馬堡	白麥吐司	白麥吐司	芋頭包	芋頭包
	主菜	梅干油腐	油豆腐、梅乾菜、黑木耳	茄汁素排	素排、番茄	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	菜脯干丁炒蛋 菜脯干丁	蛋、豆干、菜脯
	副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗菜、豆芽菜	蜂蜜乳酪醬	蜂蜜、起司	奶酥醬	奶酥醬	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、芹菜
	副菜	竹輪炒黃瓜 /炒小白菜	大黃瓜、竹輪、紅蘿蔔/ 小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K	水煮蛋 蜜汁豆包	蛋 豆包、麥芽糖	清炒豆芽 /炒小芥菜	黃豆芽、小黃瓜、紅K/ 小芥菜、薑絲
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、火腿	地瓜粥	地瓜、米
	主食	奶皇包	奶皇包	芋簽饅頭	芋簽饅頭	白飯	米	芋頭包	芋頭包
	主菜	梅干油腐	油豆腐、梅乾菜、黑木耳	茄汁素排	素排、番茄	魯豆G	豆G、魯包	菜脯干丁炒蛋 菜脯干丁	蛋、豆干、菜脯
	副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗菜、豆芽菜	起司片	起司片	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、芹菜
	副菜	竹輪炒黃瓜	大黃瓜、竹輪、紅蘿蔔	烤薯條	馬k、海苔粉、椒鹽粉	香脆酥	香脆酥	清炒豆芽	黃豆芽、小黃瓜、紅K
午餐	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲
	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米
	主菜	毛豆燉豆腐	豆腐、毛豆、火腿、香菇	瓜仔素若蒸蛋 瓜仔素若豆腐	蛋、瓜仔若、豆腐	梅乾三層若	梅干菜、三層若、油豆腐、冬瓜	沙茶豆包	豆包、沙茶
	副菜	炸時蔬	南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	三杯鮮菇總匯	袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔、薑片	西芹蕃茄豆干片	蕃茄、豆干、西洋芹	木耳炒高麗菜	高麗菜、黑木耳
	副菜	黑胡椒炒玉米	玉米粒、紅K、洋菇、黑胡椒粒	鮮筍三絲	筍絲、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳	鮮菇白花菜	白花菜、鮮香菇、黑木耳絲	紅燒茄子	茄子、玉米粒
	青菜	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	炒青江菜
	湯	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包 薑絲	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽
晚餐	果	楊桃		鳳梨		芭樂		西瓜	
	地方	白飯 黑胡椒醬臭豆腐 炸香菇 空心菜炒洋若	米、臭豆腐、三色豆、洋菇、黑胡椒醬 鮮香菇、酥炸粉、空心菜、素羊若	普台擔擔飯- 香腸 魯炸豆干 泡菜青江菜	米、素燥、香腸片*2、豆干 紅k、青江菜、韓式辣椒	餛飩乾拌麵 糖醋麵腸 炒龍鬚菜	餛飩、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、龍鬚菜、薑絲		
	異國	梅汁油醋拌麵 鹹蛋苦瓜 魯三角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、苦瓜、鹹蛋、甜椒、三角油腐*2	親子井烏龍麵 三角薯餅*2	烏龍麵、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、三角薯餅*2	奶油時蔬燉飯 蜜糖水果鬆餅	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜 鬆餅、蜂蜜、水蜜桃、鳳梨		
	麵食	南洋咖哩湯拉麵 芝麻球*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、蕃茄、米、椰漿 芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	酸辣湯麵 五味紫米糕 紅絲芥藍	細麵、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	紅燒湯餃 麻香水蓮 滷豆干	素食水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包 水蓮、麻油、豆干		
	風味	什錦鮮菇燴飯 豆瓣四方油豆腐 台式泡菜	米、鮮香菇、金針菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 油豆腐、豆瓣醬、台式泡菜	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	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 魯鮮菇素肚 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲、素肚、鹹蛋、精靈菇、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲		
	加菜	糙米飯 素燥 炒A菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、洋薏仁	素燥拌麵 炒小白菜 白K素排骨湯 QQ奶綠	素燥、麵條 小白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 椰果、珍珠、奶粉、綠茶	糙米飯 素燥 炒A菜 滷湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 筍絲、白菜、豆包、黑木耳、香菇 冬瓜塊、山粉圓		
	果	梨子		小玉		哈密瓜			
蛋白質		61		56		71.5		60	
脂肪		47.5		39.5		60.5		45	
醣類		227.5		230.5		234.5		242.5	
熱能		1581.5		1501.5		1768.5		1615	

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