

普台高中 111年6月20至26日 膳食菜單暫定表

日期 星期	6月20日			6月21日			6月22日			6月23日			6月24日			6月25日			6月26日		
餐期	一			二			三			四			五			六			日		
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	奶茶	奶粉、紅茶	味噌粥	米、豆腐、海帶芽、高麗菜	紅茶	紅茶	巧克力布丁奶茶	巧克力布丁、紅茶、奶粉						
	主食	厚片土司	厚片土司	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	斑馬堡	斑馬堡	千層乳酪燒餅 中式燒餅	鹹大餅	奶皇包	奶皇包	白麥吐司	白麥吐司	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅						
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	沙茶素雞	素雞、沙茶醬、黑木耳	黑胡椒醬素排	素排、三色豆、黑胡椒	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	三杯豆腐 /秀珍菇滷玉米段	油豆腐、杏鮑菇、九層塔 /玉米段、秀珍菇	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	墨西哥醬素排	素排、墨西哥調味粉						
	副菜	奶酥醬	奶酥醬	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	核桃乳酪醬	乳酪醬、核桃	草莓醬	草莓醬	素XO炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗菜	花生醬	花生醬	楓糖漿	楓糖漿						
	副菜	起司片	起司片	煉乳/炒A菜	煉乳/A菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	起司片	起司片	炒莧菜	莧菜、薑絲	什錦果仁	什錦果仁	起司片	起司片						
中式早餐	飲品	味噌湯	豆腐、豆芽菜、味噌	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、火腿	奶茶	奶粉、紅茶	味噌粥	米、豆腐、海帶芽、高麗菜	綜合湯	油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔、甜不辣	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、小白菜						
	主食	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	白飯	米	芝麻包	芝麻包	奶皇包	奶皇包	白飯	米	麻油麵線	麵線、麻油、薑						
	主菜	三杯素肚	素肚、甜椒、九層塔	沙茶素雞	素雞、沙茶醬、黑木耳	塔香素雞	素雞、九層塔、紅蘿蔔	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	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	蠔油豆包	豆包、黑木耳、素蠔油						
	副菜	高麗菜魯豆腐	油豆腐、高麗菜、辣椒絲	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	花生麵筋	花生、麵筋	魯什錦燒	什錦燒	秀珍菇滷玉米段	玉米段、秀珍菇	海結麵輪	海帶結、豆輪	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、紅蘿蔔						
	副菜	涼拌海帶根	海帶根、小黃瓜、紅K	煉乳	煉乳	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	紅絲銀芽	豆芽菜、紅K、芹菜	素XO炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗菜	素鬆	素鬆	藥膳高麗菜	藥膳包、高麗菜、薑絲						
午餐	青菜	炒小白菜	小白菜、紅K	炒A菜	A菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒空心菜	空心菜						
	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	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	素瓜仔若蒸蛋 奶油烤香菇	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅K 鮮香菇、鮑魚菇、豆包	雪裡紅炒豆包	雪裡紅、豆包、辣椒	豉汁豆腐	豆腐、甜椒、青椒、杏鮑菇	鮮菇滷豆腐	豆腐、香Q糕、杏鮑菇	咖哩炒蛋 咖哩豆腐	蛋、馬k、紅K 豆腐、馬K、紅K、咖哩粉	宮保百頁茼蒿	辣椒條、豆腐、百頁豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒	什錦滷	油豆腐、紫米糕、豆皮、香菇						
	副菜	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、豆乾、紅K	宮保彩丁	玉米粒、豆干、杏鮑菇、毛豆仁、甜椒	蕃茄大白菜	大白菜、蕃茄、豆皮、薑絲	孜然洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、豆干	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶結	素燥茄子	素燥、茄子	糖圓薯餅	糖圓薯餅						
	副菜	咖哩白花菜	白花菜、紅椒、香菇、咖哩粉	素香絲瓜粉絲	絲瓜、豆芽菜、薑絲、K紅、冬粉	沙茶豆輪	豆輪、紅K、黑木耳、白K、沙茶	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅K	香菇菜豆	菜豆、紅K、香菇	白菜粉絲	大白菜、紅K、豆皮、冬粉	沙茶黃瓜杏菇	小黃瓜、杏鮑菇、紅K、沙茶						
晚餐	青菜	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒鹽白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	有機青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳	炒油菜	油菜、薑絲								
	湯	當歸皮絲湯	當歸雞包、高麗菜、皮絲、薑	紅燒湯	紅K、白k、豆輪、玉米段、蕃茄	黃瓜貢丸湯	大黃瓜、貢丸、紅蘿蔔、芹菜	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、筍片、麻油、芋頭、蓮子、當歸	蜂蜜檸檬愛玉	愛玉、蜂蜜、檸檬	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸、薑絲	山藥排骨湯	山藥、素排骨、枸杞、紅棗						
	果	鳳梨		洋香瓜		楊桃		木瓜		小玉		火龍果		香蕉							
	地方			白飯 黑胡椒香豬排 爆若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、月亮蝦排、辣椒條、高麗菜、煙若、薑絲、竹筍、九層塔	黑胡椒百頁燴飯 紅麴素肚 炒鹽白菜	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜 素肚、紅麴 鵝白菜、紅K	起司烤饅頭 貢丸湯 普台素燻乾麵	小饅頭*2、起司片 麵條、貢丸、芹菜普台素燻、小白菜、豆芽菜	墨西哥醬炒飯 豆酥香樟豆腐 炒鹽白菜	米、甜椒、玉米粒、火腿、沙炒醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、鵝白菜、薑絲	燕麥飯 糖霜g丁 杏鮑菇炒油片 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、豆腐、甜椒、鳳梨、g丁、紅麴、杏鮑菇、油片、甜椒、地瓜、椒鹽粉								
	異國	鐵板鮑菇麵 芝麻奶酪	粗麵、杏鮑菇、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、蘑菇醬汁、奶酪、黑芝麻	日式炒麵 松菇蒲瓜 酸菜豆腸	油麵、小黃瓜、紅K、豆皮、白蘿蔔 柳松菇、蒲瓜、豆腸、酸菜絲	青醬螺旋麵 羅宋湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粉、甜椒、蕃茄、黃豆芽、紅蘿蔔、西洋芹、豆包、馬K、乳酪絲	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿、玉米粒、韓式泡菜、海苔絲、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋	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、金針菇	味噌豆漿拉麵 抹茶紅豆蜜塔	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								
晚餐	麵食	餛飩湯麵 竹輪炒黃瓜 芝麻球*2	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜、芝麻球 竹輪、小黃瓜、紅K	麻辣沙茶豆腐鍋- 拉麵 三角薯餅*2	拉麵、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、高麗菜、花椒、冬粉、三角薯餅	紅油餛飩拌麵 秀珍菇炒蛋 芋頭餅*2	麵條、餛飩、小白菜、豆芽菜、秀珍菇、蛋、芋頭餅*2	紅燒g絲麵 魯什錦 白菜滷豆腐	g絲麵、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、油豆腐、海帶結、素雞、白菜、香菇絲、紅K、薑絲	蕃茄馬鈴薯湯麵 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	普台擔擔湯板條 筍干素肚 炒空心菜	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、空心菜、紅K、薑絲								
	風味	白飯-普台素燻 滷豆干 玉米布丁酥*2 茼蒿白菜	米、普台素燥、豆干玉米布丁酥*2 大白菜、茼蒿絲、薑絲	嘉義G若飯 五味醬紫茄 山蘇炒豆乾	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、茄子、五味醬 山蘇、豆乾	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 紅絲豆薯	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、豆薯、紅K、薑絲	梅干扣肉飯 酥炸蘿蔔糕 龍巖沙拉	米、素五花苕、油小口、梅乾菜 蘿蔔糕、龍巖菜、沙拉醬	香樟百頁燴飯 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	鮮筍香粥 滷豆G 鍋貼*2	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅K、高麗菜、玉米粒 燕青、豆G、鍋貼								
	加菜	傻瓜麵 炒鹽白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 鵝白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	麻油麵線 炒油菜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	麵線、麻油 油菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	素燻拌麵 炒A菜 絲瓜麵線湯 檸檬綠茶	麵條、醬汁 A菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 綠茶包、檸檬汁	白飯 素燻 炒莧菜 味噌豆腐湯 麥茶	米 皮絲、香菇、香樟醬 莧菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	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	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒高麗菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲、高麗菜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓								
	果	芭樂		木瓜		火龍果		鳳梨		蘋果		葡萄									
蛋白質	55.5			58			66			61.5			62.5			60.5			69.5		
脂肪	45			45			51.5			46.5			42.5			45			51.5		
鹽分	240			230			243.5			201			252.5			260			260		
熱量	1507			1557			1701.5			1708.5			1702.5			1697			1895.5		

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