

普台高中112年2月20至2月28日 膳食菜單暫定表

日期		2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		2月24日		2月28日	
西式早餐	粥/飲品	酸菜素肚湯	酸菜仁、金針菇、素肚、高麗菜	豆漿	豆漿	阿華田	阿華田	芙蓉雞絲粥 雞絲蔬菜粥	米、豆包、蛋、高麗菜、紅K	紅茶	紅茶		
	主食	白飯	米	滿福堡	滿福堡	貝果堡	貝果	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司		
	副菜	素瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆乾	黑胡椒醬素排	素排、黑胡椒、洋菇片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	滷嫩豆腐	嫩豆腐、香菇、辣椒	茶葉蛋 醬炒豆包	蛋、滷包/豆包、甜椒		
	副菜	香脆酥	香脆酥	起司片	起司片	藍莓醬	藍莓醬	辣腌蘿蔔	辣腌蘿蔔	奶酥醬	奶酥醬		
	青菜	洋芋咖哩 炒小芥菜	馬K、紅K、三色豆 小芥菜	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火腿、三色豆	炒青花菜	青花菜	海帶雙絲 炒小白菜	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜/小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅k		
中式早餐	粥/飲品	酸菜素肚湯	酸菜仁、金針菇、素肚、高麗菜	豆漿	豆漿	阿華田	阿華田	芙蓉雞絲粥 雞絲蔬菜粥	米、豆包、蛋、高麗菜、紅K	紅茶	紅茶		
	主食	白飯	米	高麗菜包	高麗菜包	紅豆包	紅豆包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷		
	副菜	素瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆乾	黑胡椒醬豆腐	豆腐、洋菇片、三色豆、黑胡椒醬	京醬素肚	素肚、小黃瓜、甜麵醬、紅蘿蔔	滷嫩豆腐	嫩豆腐、香菇、辣椒	茶葉蛋 醬炒豆包	蛋、滷包/豆包、甜椒		
	副菜	香脆酥	香脆酥	蜜汁地瓜	杏鮑菇、白芝麻、麥芽糖	玉筍燴山藥	山藥、玉米筍、黑木耳	辣腌蘿蔔	辣腌蘿蔔	煉乳	煉乳		
	副菜	洋芋咖哩	馬K、紅K、三色豆	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、黑木耳	碧玉筍炒鴻喜菇	碧玉筍、鴻喜菇、甜椒、玉米粒	海帶雙絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	田園四色	玉米筍、小黃瓜、香菇、紅蘿蔔、甜椒		
青菜	炒小芥菜	小芥菜	紅絲菜豆	菜豆、紅K	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅k			
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	茄汁義大利麵	義大利麵、三色豆、甜椒、青花菜、蕃茄、豆干、玉米筍		
	主菜	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、豆腐、蕃茄	塔香豆包	豆包、九層塔	蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排	蒲瓜、紅K、蛋/素排	宮保鮑菇豆腸	杏鮑菇、豆腸、青椒、油花生	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉		
	副菜	筍乾滷油片	筍乾、油片、豆皮	香椿彩丁	彩椒、玉米、毛豆、茼蒿、香椿醬	客家小炒	豆干、芹菜、紅魷、榨菜絲	蟻蟻上樹	冬粉、豆瓣醬、油菜、黑木耳、香菇	銀芽攪絲	豆芽菜、豆包、芹菜、紅蘿蔔		
	副菜	黑木耳燴大白菜	大白菜、黑木耳、紅K、火腿	金針冬瓜	冬瓜、金針菇、鮮香菇	時蔬天婦羅	天婦羅、地瓜、青椒、牛蒡、紅K	海苔焗烤什錦	洋芋、南瓜、毛豆仁、甜椒、乳酪絲				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒油菜	油菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒菠菜	菠菜		
	湯	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、素丸	何首烏排骨湯	何首烏湯包、素排骨、杏鮑菇	海芽鮮菇湯	海帶芽、豆腐、鮮香菇、薑絲	麻油皮絲湯	大白菜、皮絲、當歸、枸杞	芋頭濃湯	玉米粒、南瓜、芋頭、火腿		
	果	芭樂		鳳梨		蘋果		楊桃		棗子			
	地方	金瓜炒米粉 芹香素腿 素燉大陸妹	米粉、南瓜、黃豆芽、高麗菜、香菇、火腿素腿、芹菜、紅K大陸妹、素燉	奶油風味烏龍麵 滷無菁 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、蕪菁、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	金沙蝦仁炒麵 蒸鍋貼*2 魯花生黑干	油麵、鹹蛋、三色豆、火腿、素蝦仁、小白菜鍋貼、醬油花生、黑豆干、青花	白飯 泰式蝦排 沙茶油嫩腐 黑椒炒三結	米、蝦排、醬汁、油嫩豆腐、青花菜、精靈菇、袖珍菇、鮑魚菇		蘑菇醬拌麵	細麵、玉米粒、紅蘿蔔、洋菇片、豆芽菜	
異國			韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿片、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、紅K、蛋	泰式綠咖喱燴飯 海苔沙拉炸蛋 鳳梨炒黑木耳	米、綠咖喱粉、九層塔、椰奶、馬K、南瓜、G丁蛋、海苔粉、沙拉醬、鳳梨、黑木耳	咖喱起司厚片粉 紅醬通心麵	厚片吐司、乳酪絲、馬K、起司片、玉米粒、馬K、素若粒、乳瑪琳通心麵、蕃茄、		焗烤泡菜年糕	韓式泡菜、年糕、乳酪絲		
晚餐	麵食	鐵板素排麵 巧克力布丁塔	粗麵、素排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、蘑菇醬汁、塔皮、巧克力布丁	玉米濃湯餃 西芹黑豆干 三杯素腰花	素食水餃、玉米粒、馬鈴薯、三色豆 黑豆干、西洋芹、紅K素腰花、杏鮑菇、九層塔、青花菜	味噌起司湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	油麵、味噌、起司片、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K	冬菜雞絲湯麵 紅絲炒油菜 滷豆干	雞絲麵、冬菜、小白菜、金針菇、蛋、嫩豆腐 油菜、紅蘿蔔 豆干		杏鮑菇炒木耳	黑木耳、杏鮑菇、豆皮	
	風味	素沙茶羊若燴飯 黃瓜香干 檳菜炒四季豆	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 小黃瓜片、豆干、橄欖菜、甜椒、四季豆	白飯 酥炸香G排 醬燒素腸 炒地瓜葉	米、香G排 素火腿、麻油、芹菜 豆腐、辣椒條、地瓜葉、薑絲	燕麥飯 糖醋餘塊 紅燒皇帝豆 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、素餘、鳳梨、青椒、蕃茄、皇帝豆、黑木耳、鮮香菇、角羅 大白菜、杏鮑菇	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬		炒小白菜	小白菜、薑絲	
	加菜	醬油炒飯 A菜 當歸素肚湯 瓜山粉圓	炒 米、三色豆 A菜、薑絲 冬 冬瓜、素肚、當歸 冬瓜塊、山粉圓	麻油麵線 炒菠菜 酸菜鮮菇湯 檸檬愛玉	麵線、麻油 菠菜、薑絲 酸菜、金針菇 紅茶包、檸檬汁	素瓜仔若拌飯 炒芥菜仁 黃瓜素酥湯 仙草甘茶	米、素瓜仔若、豆干、芥菜仁 大黃瓜、素排骨酥 鮮草濃縮汁	青醬拌麵 苦瓜 玉米豆皮湯 烏梅汁	炒 三色豆、九層塔、麵條 苦瓜、薑絲 油皮、玉米段、高麗菜、芹菜、薑絲 烏梅汁		什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、大頭菜	
	果	橘子		棗子		葡萄		火龍果			鳳梨		
早 午	蛋白質	62.5		62.5		72		76		60		24.4	
	脂肪	50		52.5		56.5		62.5		51.5		23.8	
	醣類	262.5		245		261		236		236		131.4	
	熱量	1750		1702.5		1840.5		1864.5		1607.5		817.6	

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