

普台高中112年3月13至3月19日 膳食菜單暫定表

		3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3月17日		3月19日	
星期		一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、火腿、馬鈴薯	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	翡翠粥	米、火腿、菠菜、玉米粒、高麗菜		
	主食	芝麻堡	芝麻堡	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	餐包	餐包(奶酥)	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包		
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	沙茶炒素雞	素雞、小黃瓜、黑木耳	水煮蛋 京醬豆腸	蛋、豆腸、甜麵醬、青椒	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉	蠔油燒豆腐	嫩豆腐、素蠔油、香菇		
	副菜	千島醬	沙拉醬、番茄醬	什錦菜	什錦菜	蘑菇醬拌麵	細麵、蘑菇片、三色豆、青花菜、火腿	花生醬	花生醬	皇帝菜	皇帝菜		
	副菜	青醬通心麵	通心麵、九層塔、火腿、豆干、白花菜	腐乳麻油燕青	大頭菜、麻油、紅K、豆腐乳	炒青花菜	青花菜	鮮菇菜豆	菜豆、鮮香菇	雙素海帶結 炒山茼蒿	海帶結、百頁結 炒山茼蒿		
中式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、火腿、馬鈴薯	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	翡翠粥	米、火腿、菠菜、玉米粒、高麗菜		
	主食	白飯	米	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	銀絲卷	銀絲卷	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包		
	主菜	茶香花干	蘭花干、紅K、滷包	沙茶炒素雞	素雞、小黃瓜、黑木耳	水煮蛋 京醬豆腸	蛋、豆腸、甜麵醬、青椒	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉	蠔油燒豆腐	嫩豆腐、素蠔油、香菇		
	副菜	四季炒素肚	四季豆、素肚、辣椒	什錦菜	什錦菜	煉乳	煉乳	秀珍菇滷玉米段	秀珍菇、玉米、紅蘿蔔	皇帝菜	皇帝菜		
	副菜	金針大黃瓜	大黃瓜、金針菇	腐乳麻油燕青	大頭菜、麻油、紅K、豆腐乳	什錦燒素魯	什錦燒、干辣椒、白蘿蔔	椒香銀芽	豆芽菜、甜椒、紅蘿蔔	雙素海帶結	海帶結、百頁結		
午餐	青菜	炒小芥菜	小芥菜	炒A菜	A菜	炒青花菜	青花菜	鮮菇菜豆	菜豆、鮮香菇	炒山茼蒿	炒山茼蒿		
	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	東炎醬炒麵	油麵、紅蘿蔔、小白菜、火腿、香菇、豆干、東炎醬		
	主菜	豉香豆干	豆干、豆豉、乾辣椒、乾辣椒	滷蛋 滷嫩豆腐	蛋、嫩豆腐、紅蘿蔔	椒麻滷豆腐	豆腐、毛豆、花椒、辣椒	麻油鮮菇炒蛋 麻油猴頭菇	蛋、杏鮑菇、金針菇、猴頭菇、青椒	藥膳滷素腿	素腿、白蘿蔔、紅K、十全藥包		
	副菜	白菜魯	大白菜、油皮、紅蘿蔔、黑木耳	紅燒蒲瓜	蒲瓜、紅K	三絲金針菇	金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、粗干絲	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、甜不辣、米血糕	黑輪炒黃瓜	大黃瓜、黑輪片、黑木耳		
	副菜	螞蟥上樹	冬粉、豆瓣醬、豆芽菜、黑木耳、香菇	梅粉地瓜條	馬鈴薯、地瓜、梅子粉	芋頭燒素排骨	芋頭、素排骨、香菇	蜜汁洋芋	馬鈴薯、紅K、白芝麻、麥芽糖				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒芥藍菜	芥藍菜	炒油菜	油菜	炒鵝白菜	鵝白菜	紅絲高麗菜	高麗菜、紅K		
	湯	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果、芹菜	大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	關東煮湯	高麗菜、豆皮、芹菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲		
	果	蘋果		芭樂		鳳梨		西瓜		楊桃			
晚餐	地方	山藥燉五花若飯 椒鹽麵腸 炒青花菜	米、素五花若、山藥、紅蘿蔔、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉、青花菜、紅K	麻油拌飯 酥炸蘿蔔糕 若末炒大黃瓜	米、香菇、素火腿、菜脯、三色豆、蘿蔔糕、青椒、大黃瓜、碎干丁、紅K、芹菜	白飯 柚香漬丁 芝麻菠菜 滷黑白雙色	米、積丁、豆積、山藥、甜椒、柚子醬、菠菜、白芝麻、凍豆腐、紫米糕	酸白菜拌冬粉 醬燒豆腐 紅絲小白菜	寬粉、火腿片、玉米粒、酸白菜、黃豆芽、紅K油豆腐、紅K、黑木耳、白菜、紅蘿蔔		素香羹麵	油麵、絲、筍香羹、大白菜、紅K、金針菇、筍絲	
	異國	白飯-泰式醬汁 酥炸魚排 炒A菜 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、A菜、柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔	親子丼 奶酪凍	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、奶酪粉	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 四季豆炒百頁	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、高麗菜、藥膳四季豆、百頁		滷什錦	油腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	
	麵食	咖哩洋芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、馬K、紅K、豆包、青江菜、竹輪、西洋芹、娘惹山藥捲	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒青江菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包、青江菜、薑絲	普台擔擔湯麵 筍干素肚 紅絲海帶絲	細麵、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 台式泡菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆乾、茶葉、高麗菜、紅K		韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜	
	風味	沙茶洋若炒麵 芋香白菜 烤豆包串	油麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅K、薑絲、素沙茶、芋頭、大白菜、黑木耳、豆包、青椒、杏鮑菇、小蕃茄	素炒米粉 五味香菇素蚵 餛飩湯	米粉、香菇絲、素若絲、豆芽菜、黑木耳絲、高麗菜、醬汁、五味醬、素蚵、杏鮑菇、豆芽菜、青江菜、餛飩、芹菜	白飯 照燒素排 家常炒豆腐 滷蛋、豆芽炒小黃瓜	米 素排、醬汁、板豆腐、紅K、筍片、香菇絲、滷蛋、小黃瓜、豆芽菜	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅K、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻丫		烤洋芋	馬鈴薯	
	加菜	麻醬麵 小白菜 大黃瓜素酥湯 麥香冬瓜	麵條、麻醬、小白菜、薑絲、大黃瓜、排骨酥、炒大麥、冬瓜塊	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 蕃茄菠菜 榨菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲、菠菜、蕃茄、素肚、榨菜絲、薑絲、愛玉、檸檬汁	炒冬粉 苦瓜 皮辣椒G湯 米苔目甜湯	炒冬粉、紅K、高麗菜、苦瓜、薑絲、豆包、剝皮辣椒、紅蘿蔔、米苔目、珍珠	白飯 素燥 炒大陸妹 蔬菜豆腐湯 山粉圓	米、皮絲、香菇、香椿醬、大陸妹、薑絲、高麗菜、豆腐、薑絲、山粉圓		炒小白菜	小白菜、薑絲	
果	柳丁		葡萄		橘子		鳳梨			小蕃茄			
蛋白質		62.5		67		59.5		62.5		64		39	
脂肪		51.5		58		50		50		57.5		30	
醣類		268.5		274.5		242.5		232.5		252.5		145	
熱量		1787.5		1888		1658		1630		1783.5		1006	

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