

普台高中 106年6月26至7月2日 膳食菜單暫定表

日期	6月26日		6月27日		6月28日		7月2日	
星期	一		二		三		日	
早餐	粥/飲品	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、黑芝麻	味噌鮭魚豆腐湯	味噌、素鮭魚、豆腐、海帶芽	奶茶	奶粉、紅茶包	
	主食	芋頭包	芋頭包	白飯	米	奶酥餐包	奶酥餐包	
	主菜	三杯烤魷	烤魷、筍片、九層塔	乾燒大黑豆干	芹菜、薑絲、大黑豆干	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、豆腸	
	副菜	魯海帶根	薑絲、海帶根	海結麵輪	海帶結、豆輪	蔓越莓洋芋泥	馬k、蔓越莓	
	副菜	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	豆漿	豆漿	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	
	青菜	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	紅麴飯	米、紅麴米	鳳梨蕃茄炒飯	米、香菇絲、素火腿、高麗菜、鳳梨、番茄、小黃瓜、玉米、青江菜	
	主菜	素火腿玉米炒蛋 素火腿玉米干丁	素火腿、玉米粒、蛋、豆腐、紅K、毛豆仁	宮保百頁茼蒿	辣椒條、百頁豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒	三杯豆乾	甜椒、鮮香菇、豆乾、九層塔、杏鮑菇	
	副菜	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	素鬆拌豆薯	素鬆、豆薯、火腿、香菇	橢圓薯餅	橢圓薯餅	
	副菜	腐乳高麗菜	豆腐乳、高麗菜、薑絲	味噌白菜粉絲	大白菜、紅K、豆皮、冬粉、味噌	炒地瓜葉	炒地瓜葉	
	青菜	沙茶水空心菜	水空心菜、沙茶醬	炒有機油菜	有機油菜、薑絲			
	湯	味噌豆腐湯	味噌、紫菜、豆腐	榨菜素絲湯	榨菜、小白菜、素若絲	水果茶	鳳梨、蘋果、芭樂、小蕃茄、百香果汁	
	果	西瓜		鳳梨		西瓜		
晚餐	地方	梅干扣肉飯 時蔬炒豆包 素燥地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜豆包、小黃瓜、紅椒素燥、地瓜葉	墨西哥醬炒飯 豆酥香榨豆腐 炒鵝白菜	米、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、鵝白菜、薑絲		維力炸醬拌麵	麵條、素維力炸醬、豆干、小白菜、豆芽菜
	異國	沙茶豆腐鍋-附麵 焗烤馬鈴薯 椒鹽毛豆莢	麵、高麗菜、火鍋餘板、冬粉、金針菇、豆腐馬鈴薯、乳酪絲毛豆莢、黑胡椒粒	粉紅醬洋菇義大利麵 焗烤素排	義大利麵、洋菇片、玉米筍、青花菜、蕃茄、三色豆、素排、乳酪絲、高麗菜		醬爆豆包	豆包、酥炸粉
	麵食	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 三角薯餅	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青丸、高麗菜、豆芽菜包、小黃瓜、紅椒三角薯餅*2	蕃茄馬鈴薯湯麵 金針菇炒青椒 菜膽素魯	細麵、馬k、蕃茄、火腿、青江菜、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕		馬K三絲	馬K、鮮香菇、紅椒
	風味	地瓜飯 花枝排 沙茶素雞 咖哩時蔬	米、地瓜花枝排大黃瓜、素雞、紅k白菜、紅椒	香椿百頁燴飯 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		炒青江菜	青江菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 蕪菁海芽湯 烏龍茶	糙米絲、香菇、香椿醬皮鵝白菜、薑絲蕪菁、海帶芽、薑絲烏龍茶	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 綠豆白木耳湯	糙米絲、香菇、香椿醬小芥菜、薑絲青丸、薑絲、青木瓜綠豆、白木耳		大滷湯	豆腐、筍絲、白菜、香菇、紅K、黑木耳絲
	果	鳳梨		蘋果			芭樂	
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早	45.5		50.3		51.1		33
		36		40		34		27.5
		230.5		226.5		239		127.5
		1428		1467.2		1466.4		889.5

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