

普台高中 107年5月7至5月13日 膳食菜單暫定表

日期	5月7日		5月8日		5月9日		5月10日		5月11日		5月13日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	蕃茄蛋花湯 蕃茄豆腐湯	蕃茄、蛋、豆皮/豆腐、豆皮、芹菜	米漿	米、焦花生、五穀米	油腐粉絲湯	油腐、白k、冬粉、玉米段、芹菜	椰香奶茶	奶粉、紅茶、椰漿	豆米漿	豆漿、米、焦花生	
	主食	白飯	米	短銀絲卷	短銀絲卷	白飯	米	白麥土司	白麥土司	牛奶饅頭	牛奶饅頭	
	主菜	三杯素肚	素肚、甜椒、九層塔	沙茶麵腸	麵腸、豆腸、沙茶醬	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	綠茶凍	綠茶包、果凍粉	起司片	起司片	
	副菜	高麗菜乾魯油腐	油豆腐、高麗菜乾、辣椒條	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	花生麵筋	花生、麵筋	蕃茄火腿義大利麵	義大利麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	秀珍菇滷玉米段	玉米段、秀珍菇	
	副菜	涼拌海帶根	海帶根、小黃瓜、紅k	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、核桃	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	花生醬	花生醬	素XO炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗菜	
	青菜	鮮菇小白菜	鮮香菇、小白菜、紅K	炒A菜	A菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲	
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	素鬆拌飯	米、素鬆	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	
	主菜	瓜子素若蒸蛋 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	白醬炸蛋 三杯花枝素腸	蛋、三色豆、奶粉 素花枝、豆腸、甜椒、九層塔	蘋果咖哩炒蛋 蘋果咖哩豆腐	蛋、馬k、紅k、百頁、蘋果、咖哩粉 豆腐、馬K、紅k、咖哩粉、蘋果	
	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	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅k	鮮菇烤豆腐	豆腐、香q糕、杏鮑菇	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶結	
	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	沙茶豆輪高麗菜	豆輪、紅k、黑木耳、高麗菜、沙茶	蕃茄大白菜	大白菜、蕃茄、薑絲	香菇菜豆	菜豆、紅K、香菇	
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機青江菜	有機青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳	
	湯	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段、蕃茄	芋頭濃湯	芋頭、玉米粒、紅K、洋芋	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、筍片、麻油、芋頭、蓮子、當歸	金桔檸檬愛玉	愛玉、金桔、檸檬	
	果	鳳梨		洋西瓜		楊桃		木瓜		小玉		
晚餐	地方	燕麥飯 糖醋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、紅魷、杏鮑菇、油片、甜椒、地瓜、椒鹽粉	白飯 月亮蝦排 爆若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、月亮蝦排、辣椒條、高麗菜、爆若、薑絲、竹筍、九層塔	黑胡椒百頁燴飯 紅麴素肚 炒鵝白菜	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	煉奶銀絲卷 海帶片魯貢丸 普台素燥乾麵	銀絲卷-切、煉奶 麵條、海帶片、貢丸、普台素燥、小白菜、豆芽菜		醬油炒飯	米、三色豆、醬油
	異國	味噌豆漿拉麵 抹茶紅豆蛋塔	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	麻辣沙茶豆腐鍋-拉麵 三角薯餅*2	拉麵、豆腐、沙茶醬、金針菇、素九、高麗菜、花椒、冬粉、三角薯餅	青醬螺旋麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、南瓜、紅K、玉米粒、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		蕃茄炒豆腐	豆腐、蕃茄
	麵食	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	日式涼麵 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	紅油餛飩捲Q麵 秀珍菇炒蛋 芋頭餅*2	捲Q麵、餛飩、小白菜、豆芽菜、秀珍菇、蛋、芋頭餅*2	紅燒g絲麵 黑木耳炒西芹 白菜燴豆腐	g絲麵、白K、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、黑木耳、西洋芹、豆腐、白菜、香菇絲、紅K、薑絲		芝麻球*1	芝麻球
	風味	鮮筍香粥 滷豆G 湯包*3	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、湯包	嘉義G若飯 五味醬菜茄 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 酥炸芋粿 龍鬚沙拉	米、素五花若、油小口、梅乾菜 芋粿、蘿蔔糕、龍鬚菜、沙拉醬		紅燒蒲瓜拌菜豆 芹香高麗菜	蒲瓜、菜豆、紅椒 高麗菜、芹菜
	加菜	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	麻油麵線 炒有機油菜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	麵線、麻油 有機油菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	素燥拌麵 炒小豆苗 絲瓜麵線湯 檸檬綠茶	麵條、醬汁 小豆苗、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 綠茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒有機油菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機油菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥		南瓜濃湯	南瓜、三色豆、馬K
	果	葡萄		木瓜		火龍果		鳳梨			西瓜	
蛋白質	早	57		52.5		57.5		59		53.1		23.5
脂肪	午	45		47		45		49		48.25		25
醣類		225		225.5		227.5		217.5		228.5		132.5
熱量		1533		1535		1545		1547		1560.65		849

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