

普台高中 107年6月4至6月10日 膳食菜單暫定表

日期 星期	6月4日			6月5日			6月6日			6月7日			6月8日			6月10日		
	二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	芝麻糊	芝麻粉、黑芝麻、焦花生	咖喱鮮菇濃湯	玉米粒、紅k、洋菇片、馬K、咖哩粉	奶茶	紅茶、奶粉							
	主食	山東饅頭	山東饅頭	沙拉堡	沙拉堡	筍香包	筍香包	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司							
	主菜	魯豆G	豆G、魯包	茄汁熱狗 全素熱狗	熱狗、蕃茄醬/全素熱狗	梅干素肚	素肚、梅干菜	鹹蛋 五香豆乾丁	鹹蛋1/2 豆干丁、滷包	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、蛋、玉米粒/豆腐							
	副菜	素鬆	素鬆	起司片	起司片	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅k	油條	油條	巧克力醬	巧克力醬							
	副菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	千島醬苜蓿芽	蕃茄、沙拉、高麗菜、苜蓿芽	素九黃瓜	大黃瓜、素九、紅K	藥膳魯蘿蔔	白K片、蘭花乾、皮絲	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、枸杞、南瓜子							
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	玉米炒火腿丁	玉米粒、火腿丁、毛豆	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒四季豆	四季豆、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲							
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴	地瓜飯	米、地瓜	白飯	米	黑胡椒醬燴麵	麵條、豆乾、洋菇片、豆芽菜、高麗菜	紫米飯	米、紫米							
	主菜	咖哩獅子頭	獅子頭、馬K、南瓜、青花菜	金針鮮筍蒸蛋 鳳梨炒木耳	金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/新鮮木耳、鳳梨	素燥滷蛋 苦瓜油腐	蛋、素若粒、香菇、皮絲/油腐、苦瓜、香菇	宮保豆干	大黑豆乾、鮮香菇、油花生、青椒	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜							
	副菜	西芹豆干片	豆干、西洋芹	韓式泡菜炒菇	韓式泡菜、高麗菜、紅K、金針菇、精靈菇	四色彩丁	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇	炸時蔬	甜不辣、南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	壽喜牛蒡絲瓜	絲瓜、金針菇、豆包、牛蒡							
	副菜	柳菇大黃瓜	大黃瓜、紅K、柳松菇	餘香茄子	荸薺、黑木耳、紅K、玉米粒、芹菜、茄子	素膳醬炒高麗菜	高麗菜、豆芽菜、辣椒、甜椒	炒青花菜	青花菜、鮮香菇	三角薯餅*2	三角薯餅*2							
	青菜	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機空心菜	空心菜、薑絲			梅菜芥藍	芥藍菜、梅干菜、薑絲							
	湯	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	酸菜粉絲湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、紅k、鮮香菇	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸、薑絲	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜、豆皮、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、芹菜							
	果	火龍果		西瓜		鳳梨		芭樂		楊桃								
晚餐	地方	藥膳羊若米粉湯 素燥烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	黑胡椒素肉絲炒飯 娘惹山藥捲 醬燒鮮香菇	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 山藥捲、鮮香菇、九層塔、紅k	高麗菜炒拉麵 煎蘿蔔糕 炒地瓜葉	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、地瓜葉、薑絲	梅干扣若飯 椒鹽麵腸 醬汁秋葵*3	米、素五花肉、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉 秋葵、醬汁			白飯				米		
	異國	蕃茄炒飯 芋頭濃湯 豆豉辣醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、芋頭、蛋、青醬	韓式泡菜鍋 -附飯 白芝麻四季豆 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、青丸、高麗菜、油皮、白飯、四季豆、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	素鮭魚口袋餅 青醬時蔬燉飯	口袋餅、素鮭魚、苜蓿芽、玉米粒、火腿、紫高麗菜、三色豆、洋菇片、米、九層塔、玉米筍、甜椒	奶油南瓜貝殼麵 捲壽司*2 玉米濃湯	貝殼麵、南瓜、三色豆、杏鮑菇、玉米筍、甜椒、馬K 米、蛋、海苔、素鬆、紅豆枝、小黃瓜、玉米粒、三色豆、馬K			泡菜回鍋豆腐				韓式泡菜、紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、豆干		
	麵食	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 紅K青花	水餃、玉米粒、洋菇片、馬k、紅k、蘿蔔糕、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、青瓜菜、紅K絲	素若青茶湯麵 宮保百頁豆腐 自製可可馬拉糕	麵條、若青茶包、素排骨、紅k、玉米、青江菜、百頁豆腐、油花生、辣椒條、中筋麵粉、可可粉、蛋、吉士粉、奶水	酸辣板條 五味紫米糕 紅絲芥藍	板條、香菇絲、豆腐、筍絲、紅k、金珍菇、芹菜 紫米糕、五味醬 芥藍菜、紅K、薑絲	絲瓜湯麵線 咖哩燴酥餃*4 金沙鮮筍杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、絲瓜、金針菇、水餃、咖哩醬、鹹蛋、豆腐、鮮筍、杏鮑菇			三杯筍丁鮮菇				竹筍、甜椒、鮮香菇、小黃瓜、九層塔		
	風味	普台擔擔飯 脆蘿蔔 魯海帶結 紅絲高麗	米、特製素燥、白k、紅K 海帶結、豆腐、魯包 紅k、高麗菜	麻醬拌麵 糖醋麵腸 炒油菜	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、油菜、薑絲	燕麥飯 醬燒油腐*2 龍鬚菜沙拉 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜、龍鬚菜、沙拉醬、金針菇、青椒、筍乾	白飯 棒棒腿*2 杏鮑菇炒菜豆 炒白花菜	米、醬汁、棒棒腿*2、杏鮑菇、菜豆、紅K、白花菜			酥炸鮮菇				金針菇、杏鮑菇、酥炸粉、青江菜		
	加菜	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒山茼蒿 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、山茼蒿、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花	金瓜米粉 炒有機蚵白菜 白K素排骨湯 冬瓜山粉圓	南瓜、米粉、豆芽菜、高麗菜、有機蚵白菜、薑絲白K、素排骨酥、薑絲冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒小白菜 薑香南瓜湯 麥香奶茶	素燥、麵條 小白菜、薑絲、薑絲、南瓜 麥香紅茶、奶粉	糙米飯 素燥 炒有機蚵白菜 黃瓜玉米湯 烏梅汁	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 有機 蚵白菜、大黃瓜、玉米、話梅、烏梅汁			高麗菜濃湯				高麗菜、紅K、奶油、玉米粒、火腿		
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早		60.2		51.1		45.4		51.1		46.2						23.5	
	午		45		45.75		36		46.5		41.5						25	
			223.5		213.5		230		216.5		227						132.5	
			1539.8		1470.15		1425.6		1488.9		1466.3						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