

普台高中108年4月1至4月7日膳食菜單暫定表

日期	4月1日		4月2日		4月3日		4月4日	4月5日		4月7日	
星期	一		二		三		四	五		日	
早餐	飲品	薏仁米漿	洋葱仁、米、焦花生	珍珠紅茶	珍珠、紅茶	紅豆牛奶	奶粉、紫米、紅豆				
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅切				
	主菜	起司片	起司片	方型火腿片 火腿片	方型火腿片 火腿片	起司玉米炒蛋 橙汁燻G	蛋、火腿、豆干、起司片、玉米粒/燻雞若、甜椒、柳橙汁				
	副菜	醬油拌麵	細麵、醬汁、薑	藍莓醬	藍莓醬	三角薯餅	三角薯餅				
	副菜	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果	布丁	布丁	千島醬	沙拉醬、番茄醬(黑碗)				
	青菜	乾扁四季豆	四季豆、香菇絲、辣椒、碎干丁、火腿	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	番茄片小豆苗	小豆苗、番茄片				
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	油飯	糯米、香菇絲、紅K、毛豆仁、豆干				
	主菜	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、蛋、玉米粒/豆腐	樹子滷豆包	豆包、樹子	宮保油腐	油豆腐、油花生、青椒				
	副菜	焗烤什錦菇	馬鈴薯片、秀珍菇、杏鮑菇、番茄、乳酪絲	絲瓜麵線	絲瓜、紅蘿蔔、麵線	四色彩丁	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇				
	副菜	當歸滷白菜	大白菜、香q糕、黑木耳、紅蘿蔔、豆輪	秀珍菇炒高麗菜	高麗菜、秀珍菇	咖哩烤薯條	馬K、咖哩粉、椒鹽粉				
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	紅蘿蔔炒甜豆莢	甜豆莢、紅蘿蔔、香菇、薑絲						
	湯	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	酸辣湯	筍絲、紅K、黑木耳、油皮、鮮香菇、豆腐				
	果	芭樂		西瓜		小蕃茄					
	地方	麻油蛋麵線 湯包 塔香杏鮑菇	麵線、蛋、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、咖哩醬、九層塔、豆腐、杏鮑菇	蕃茄雞蛋炒麵 酥炸草菇 糖醋G丁	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青江菜、三色豆、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄						
晚餐	異國	韓式泡菜泡飯 魯鮮菇素肚 炒青江菜	米、豆腐、韓式泡菜年糕、竹輪、高麗菜、紅蘿蔔、素肚、精靈菇、薑絲、青江菜、薑絲	青醬時蔬燉飯 芋頭濃湯 烏梅綠茶凍	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花菜、紅K、素火腿、洋菇片、馬k、紅k、玉米粒、芋頭、烏梅、綠茶、果凍粉					白飯	米
	麵食	日式涼麵 炸蔬菜 炒小黃瓜	油麵、蘿蔔泥、日式海苔絲、小黃瓜、紅k、豆包、南瓜、紅K、四季豆、小黃瓜、素火腿、紅k	日式醬油拉麵 五香黑豆干 碧玉筍炒菇	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包、碧玉筍、柳松菇、甜椒、黑胡椒粒					回鍋豆腐	紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、、青椒
	風味	普台擔擔飯-臘腸 魯炸豆干 紅絲菠菜	米、素燥、香腸片*2、豆干 紅k、菠菜	麻油拌飯 醬燒素腸 玉米炒雪裡紅	米、菜脯、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜 腸、辣椒條 玉米粒、雪裡紅、薑絲					三杯筍丁鮮菇	竹筍、甜椒、鮮香菇、小黃瓜、九層塔
	加菜	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 蕃茄豆腐湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 有機小松菜、蕃茄豆腐湯 炒大麥	青醬拌麵 炒山茼蒿 黃瓜素酥湯 冬瓜茶	三色豆、九層塔、麵條 山茼蒿、、薑 大黃瓜、素排骨酥 冬瓜塊					普台素燥 炒青江菜	普台素燥/青江菜
	果	楊桃		香蕉						綠豆白木耳	綠豆、南瓜、白木耳
										香瓜	
蛋白質	42.1		52		52.5			30			
脂肪	36		32.5		40.5			27.5			
醣類	234.5		240		239			130			
熱量	1430.4		1460.5		1602.5			887.5			

清明連假

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