

普台高中108年4月29至5月5日 膳食菜單暫定表

日期	4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月3日		5月5日	
星期												
早餐	飲品	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、紅k、洋菇片、奶油、青豆仁	奶茶	紅茶、奶粉	
	主食	山東饅頭	山東饅頭	沙拉堡	沙拉堡	短銀絲卷	短銀絲卷	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	魯蛋 三杯箭筍	蛋、滷包/箭筍、豆干、甜椒、九層塔	茄汁熱狗 全素熱狗	熱狗、蕃茄醬	醬冬瓜滷豆腐	嫩豆腐、醬冬瓜、香菇、魯包	鹹蛋 五香豆乾丁	鹹蛋 1/2 豆干丁、滷包	起司片	起司片	
	副菜	梅干素肚	素肚、梅干菜	起司片	起司片	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	紅豆枝	紅豆枝	奶酥醬	奶酥醬	
	副菜	味噌豆乳醬 /香脆酥	味噌、豆腐乳/香脆酥	千島醬苜蓿芽	蕃茄、沙拉、高麗菜、苜蓿芽	煉乳	煉乳	藥膳魯蘿蔔	白k片、蘭花乾	水煮蛋 蕃茄鷹嘴豆	蛋、椒鹽粉、鷹嘴豆、番茄、馬鈴薯、小黃瓜	
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	玉米炒火腿丁	玉米粒、火腿丁	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒四季豆	四季豆、香菇、紅蘿蔔、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	紫米飯	米、紫米	白飯	米	
	主菜	香菇滷油腐	三角油腐、香菇	金針鮮筍蒸蛋 三杯猴頭菇	金針菇、筍丁、紅蘿蔔、玉米粒、香菇、蛋/猴頭菇、杏鮑菇、G丁、甜椒、九層塔	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒皇帝豆	蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅K、黑胡椒 鮮香菇、皇帝豆、素排	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜	紅燒油腐豆皮	油豆腐、豆皮	
	副菜	韓式泡菜蘿蔔糕	韓式泡菜、高麗菜、紅K、金針菇、蘿蔔糕	咖喱蘑菇炒豆包	柳松菇、袖珍菇、洋芋、豆包	紅燒茄子	茄子、玉米粒	椒鹽杏鮑菇佐青花	杏鮑菇、青花菜、椒鹽粉	玉筍炒鮮菇	秀珍菇、玉米筍、黑木耳	
	副菜	鮮筍三絲	筍絲、蒲瓜、黑木耳	木耳絲瓜	絲瓜、黑木耳、美白菇、薑絲	素膳醬炒高麗菜	高麗菜、豆芽菜、辣椒、甜椒	滷白菜	大白菜、黑木耳絲、豆皮、薑絲	炸薯條	洋芋、酥炸粉	
	青菜	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	梅菜芥藍	芥藍菜、梅干菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	炒小白菜	小白菜	
	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、薑絲	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜、薑絲	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐	
晚餐	果	小蕃茄		西瓜		鳳梨		芭樂		楊桃		
	地方	素燥羊若米粉 素燥烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、豆芽菜、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 醬桃鮮香菇	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	高麗菜炒蒸煮麵 炸芋頭糕 腐乳空心菜	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、芋頭糕、空心菜、豆腐乳	梅干扣肉飯 椒鹽雞腸 菜豆炒茄子	米、素五花肉、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲		白飯	米
	異國	焗烤咖喱飯 韓式泡菜捲餅	米、洋芋、青花、起司、三色豆、洋菇片、乳酪絲、墨西哥捲餅、泡菜、松阪燒若、小黃瓜、豆干、苜蓿芽	散壽司飯 克林姆煎餅 醬淋秋葵	米、海苔、豆包、玉米粒、小黃瓜、素鬆蛋、麵粉、牛奶、秋葵	親子丼 橢圓薯餅	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆 橢圓薯餅	G絲拌米線 海苔糯米捲 花生拌青木瓜	米線、豆包、檸檬、豆芽菜、番茄、九層塔、油泡豆腐、大陸妹、全形海苔、糯米、雪蓮子、香菇絲、豆干、青木瓜絲、花生、小蕃茄		泡菜回鍋豆腐	韓式泡菜、紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、豆干
	麵食	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒鹽毛豆莢	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包毛豆莢、黑胡椒粒	素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 素燴燴冬瓜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅k、玉米、青江菜百頁豆腐、油花生、辣椒條、小黃瓜 冬瓜、素鯉絲	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	麻油湯麵線 咖喱燴餃 精靈菇滷素肚	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、咖喱醬、精靈菇、素肚		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 醃蘿蔔 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 糖醋雞腸 炒油菜	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、雞腸、甜椒、糖醋醬、油菜、薑絲	燕麥飯 醬燒油腐 炒龍鬚菜 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜、龍鬚菜、薑絲、金針菇、青椒、筍乾	什錦菇燴飯 麥克g塊*2 素蠔油芥藍菜	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 麥克g塊 芥藍菜、薑絲、素蠔油		酥炸鮮菇 炒青江菜	金針菇、杏鮑菇、酥炸粉 青江菜、薑絲
	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	糙米飯 素燥 炒有機蚵白菜 薑 香南瓜湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機蚵白菜、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒有機蚵白菜 蘿蔔素排骨湯 決明子	素燥、麵條 有機蚵白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 決明子	糙米飯 蘑菇醬 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖地瓜甜湯	糙米、三色豆、洋菇片 地瓜 葉、蕃茄豆腐湯 黑糖、地瓜		綠豆白木耳	綠豆、白木耳
早午膳量	果	芭樂		哈密瓜		小玉		木瓜			香瓜	
	蛋白質		57		58		58.6		49.3		56.1	23.5
	脂肪		45		47		46		52		52	25
	醣類		225		240.5		227.4		217.5		226	132.5
	熱量		1533		1617		1563.4		1463.2		1596.4	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