

普台高中108年5月6至5月12日 膳食菜單暫定表

日期	5月6日		5月7日		5月8日		5月9日		5月10日		5月16日		
星期	一		二		三		四		五		日		
早餐	飲品	蛋花湯 蕃茄豆腐湯	蛋、豆皮、玉米粒/蕃茄、豆腐	奶茶	奶粉、紅茶	油腐粉絲湯	油腐、白k、冬粉、玉米段、芹菜	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥		
	主食	白飯	米	白麥土司	白麥土司	白飯	米	白飯	米	牛奶饅頭	牛奶饅頭		
	主菜	三杯素肚	素肚、甜椒、九層塔	綠茶凍	綠茶包、果凍粉	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	沙茶麵腸	麵腸、豆腸、沙茶醬	起司片	起司片		
	副菜	油條	油條	蕃茄火腿義大利麵	義大利麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	花生麵筋	花生、麵筋	素鬆	素鬆	水煮蛋 味噌燒豆腐	蛋、椒鹽粉/豆腐、味噌、海苔絲		
	副菜	酸菜絲	酸菜絲、辣椒	藍莓醬	藍莓醬	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、	素XO炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗菜		
	青菜	素鬆	鮮香菇、小白菜、紅K	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒A菜	A菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲		
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麵飯	米、紅麵米	紫米飯	米、紫米	白飯	米		
	主菜	瓜子素若蒸蛋 奶油烤香菇	蛋、蔞瓜、素肉粒、芹菜、紅K 鮮香菇、鮑魚菇、豆包	五味醬豆包	白芝麻、豆包	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	梅乾三層若	梅乾、三層若、豆腐、冬瓜		
	副菜	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、豆乾、紅K	官保彩丁	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、香菇	鮮菇烤豆腐	豆腐、香q糕、杏鮑菇	三角薯餅*2	三角薯餅*2		
	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、紅k、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		洋香瓜		楊桃		木瓜		小玉			
晚餐	地方	燕麥飯 糖醋g丁 杏鮑菇油片 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 素若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、月亮蝦排、辣椒條、素丸、高麗菜、薑絲、竹筍、九層塔	黑胡椒百頁燴飯 紅麵素肚 炒鵝白菜	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜 素肚、紅麵 鵝白菜、紅k	普台素燥乾麵 滷豆干 海帶片魯貢丸	麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜、海帶片、貢丸、豆干、		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 橢圓薯餅	拉麵、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、高麗菜、花椒、冬粉、橢圓薯餅	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、素蝦仁、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	普台擔擔板條 筍干素肚 炒空心菜	板條、素燥、素小蝦、豆腐、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	紅油龍龍捲Q麵 秀珍菇炒蛋 芋頭餅*2	捲Q麵、龍龍、小白菜、豆皮、秀珍菇、蛋、芋頭餅*2	紅燒e絲麵 黑木耳炒西芹 白菜燴豆腐	e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 燕麥、豆G、湯包	嘉義G若飯 五味醬紫茄 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 椒鹽甜不辣	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、甜不辣、甜椒、四季豆	白飯 素蒲燒饅*2 酥炸芋糰 炒龍鬚菜	米、蒲燒饅*2 芋糰、蘿蔔糕、龍鬚菜、薑絲	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	48.4		63.5		49.2		51.8		52		26.6		
脂肪	43.5		53.3		40.5		41.5		42.75		26.6		
醣類	202.5		210.5		212.5		236		243.5		147.4		
熱量	1395.1		1577.5		1411.3		1524.7		1566.75		935.4		

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