

普台高中108年6月24至6月30日 膳食菜單暫定表

日期		6月24日		6月25日		6月26日		6月30日
星期		一		二		三		日
早餐	粥/飲品	奶茶	奶粉、紅茶	味噌鮭魚豆腐湯	味噌、素鮭魚、豆腐、海帶芽	白粥-素鬆	米/素鬆	
	主食	芋頭包	芋頭包	白飯	米	奶酥餐包	奶酥餐包	
	主菜	三杯油腐	油豆腐、杏鮑菇、九層塔	乾燒大黑豆干	芹菜、薑絲、大黑豆干	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、豆腸	
	副菜	魯海帶根	薑絲、海帶根	海結麵輪	海帶結、豆輪	橢圓薯餅	橢圓薯餅	
	副菜	油悶紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜、麵筋泡	豆漿	豆漿	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	
	青菜	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			
中餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	紅麴飯	米、紅麴米	糙米飯	米、糙米	
	主菜	素火腿玉米炒蛋 素火腿玉米干丁	素火腿、玉米粒、蛋、豆腐、紅K、毛豆仁、豆干	宮保百頁蒟蒻	辣椒條、油泡、百頁豆腐、油花生、蒟蒻魷魚、青椒	什錦滷	油豆腐、紫米糕、豆皮、香菇	
	副菜	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、素蝦粒	素燥茄子	素燥、茄子	鳳梨炒木耳	新鮮木耳、鳳梨、薑絲	
	副菜	藥膳高麗菜	藥膳包、高麗菜、薑絲	白菜粉絲	大白菜、紅K、豆皮、冬粉	鮮菇炒筍白筍	香菇絲、柳松菇、筍白筍、紅K	
	青菜	沙茶水空心菜	水空心菜、沙茶醬	炒油菜	油菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	
	湯	牛蒡玉米湯	牛蒡、玉米段	水果茶	鳳梨、蘋果、芭樂、奇異果、百香果汁	山藥蓮藕湯	山藥、蓮子、枸杞、紅棗	
	果	西瓜		火龍果		香蕉		
晚餐	地方	梅干扣肉飯 芝士鹹派 素燥地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜、乳酪絲、火腿、玉米、洋菇片、杏鮑菇、塔皮、素燥、地瓜葉	墨西哥醬炒飯 豆酥香椿豆腐 炒鵝白菜	米、甜椒、玉米粒、火腿、沙爹醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、鵝白菜、薑絲		水餃	水餃
	異國	沙茶豆腐鍋-附麵 焗烤馬鈴薯 椒鹽毛豆莢	麵、高麗菜、火鍋餘板、冬粉、金針菇、豆腐、鈴薯、乳酪絲、毛豆莢、黑胡椒粒	粉紅醬洋菇義大利麵 酥炸甜不辣	義大利麵、洋菇片、玉米筍、青花菜、蕃茄、三色豆、甜不辣、花枝酥		紅燒豆包	豆包
	麵食	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 芝麻球*2	若骨茶包、細麵、香椿排骨、青九、高麗菜、豆芽菜、豆包、小黃瓜、紅椒、芝麻球*2	蕃茄馬鈴薯湯麵 沙茶金針菇 藥膳素魯	細麵、馬k、蕃茄、火腿、青江菜、豆包、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕		綜合三杯菇	鮮香菇、袖珍菇、杏鮑菇、九層塔
	風味	地瓜飯 花枝排 沙茶素腿 咖哩時蔬	米、地瓜、花枝排、大黃瓜、素腿、紅K、白花菜、紅椒	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅k		炒青江菜	青江菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 豆薯排骨湯 仙草干茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鵝白菜、薑絲、豆薯、素排骨、仙草干茶	酸菜乾麵 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 綠豆白木耳湯	細麵、酸菜絲、小芥菜、薑絲、青九、薑絲、青木瓜、綠豆、白木耳		大滷湯	豆腐、筍絲、白菜、香菇、紅K、黑木耳絲
	果	鳳梨		蘋果			芭樂	
蛋白質	早 午	52.1		50.3		46.1		32.85
脂肪		43		40		37.5		31.25
醣類		242.5		229.5		226		113
熱量		1565.4		1479.2		1425.9		864.65

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