

普台高中109年3月30至4月5日 膳食菜單暫定表

日期	3月30日		3月31日		4月1日		4月5日	
星期	一		二		三		日	
早餐	粥/飲品	奶茶	紅茶包、奶粉	紫菜蛋花/豆皮湯	紫菜/豆皮、蛋、芹菜	阿華田	阿華田	
	主食	西式燒餅	西式燒餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司	
	副菜	墨西哥醬干丁	蕃茄、甜椒、豆乾	乾燒素饅	芹菜、薑絲、素鰻、豆干	方形火腿片 火腿片	火腿片	
	副菜	巧克力醬	巧克力醬	海結麵輪	海帶結、豆輪	奶酥醬	奶酥醬	
	青菜	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	辣味噌燉白菜	大白菜、黑木耳、玉米筍、紅k	冬瓜茶凍	冬瓜茶塊、果凍粉	
	湯	油醋美生菜	美生菜、高麗菜、小黃瓜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	
中餐	主食	五穀飯	米、五穀米	地瓜飯	米、地瓜	白飯	米	
	主菜	梅干百頁豆腐	油豆腐、百頁豆腐、梅干菜、三層肉	五目蒸蛋 蕃茄豆腐	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k翻茄、豆腐	麻油G	百頁豆腐、油腐、高麗菜、香Q糕、皮絲、黑麻油	
	副菜	奶香洋芋	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜	宮保干丁茼蒿	辣椒條、豆干、油花生、茼蒿魷魚、青椒	三角薯餅*2	三角薯餅	
	副菜	金針絲瓜	絲瓜、金針菇、紅蘿蔔、冬粉	咖哩粉絲	冬粉、紅k、高麗菜、西洋芹、咖哩粉	焗烤什錦菇	馬鈴薯片、秀珍菇、杏鮑菇、香菇、番茄、乳酪絲	
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	
	湯	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、蕪菁、玉米段	榨菜素絲湯	榨菜、小白菜、素若絲	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、香Q糕、紅k、芹菜、金針菇	
	果	小蕃茄		香蕉		鳳梨		
晚餐	地方	總匯春捲 綜合冬粉湯	春捲皮、豆乾片、高麗菜絲、小黃瓜絲、豆芽菜、花生粉、糖粉、白K、油豆腐、金針菇、冬菜、冬粉	蕃茄蛋包飯 五味醬鮑魚菇 醬燒麵腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、馬K、金針菇、火腿、黑胡椒粒、麵腸、味噌醬、高麗菜絲		素沙茶炒飯	米、素羊肉、高麗菜、皮絲、黑木耳、紅K、芥藍菜
	異國	鮮蔬白醬通心麵 炒青花菜 炸地瓜	通心麵、油小口、紅K、馬K、白花菜、四季豆、蕃茄、乳酪起司、青花菜、紅K、地瓜	焗烤章餘燒風味 披薩 青醬義大利麵	披薩、乳酪絲、素火腿、高麗菜、三色豆、芥末粉、海苔粉、沙拉醬、義大利麵、三色豆、素若粒、九層塔		魯杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、黑木耳
	麵食	酸辣麵疙瘩 炸臭豆腐 台式泡菜	麵疙瘩、筍絲、紅k、黑木耳、臭豆腐、高麗菜、紅k	韓式鍋燒G絲麵 韓式煎豆腐 烤地瓜	G絲麵、火腿、素丸、豆包、高麗菜、青江菜、韓式泡菜、豆腐、辣醬、地瓜		酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉
	風味	地瓜飯 煙燻G翅 奶油金針菇 芋頭餅*2	米、地瓜 G翅、醬汁 金針菇、奶油、芋頭餅*2	白飯 香辣小雞腿 *2 家常炒豆腐 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、油菜、薑絲		藥膳高麗菜	高麗菜、皮絲
	加菜	傻瓜麵 青江菜 紫菜豆皮湯 仙草甘茶	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 紫菜、豆皮、薑絲 仙草汁	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 薑母桂圓紅棗茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 小芥菜、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜桂圓、紅棗、薑汁		蘿蔔素酥湯	白K、素排骨酥、芹菜
	果	蓮霧		蘋果			芭樂	
	蛋白質	58.5		56.5		53.8		24.5
	脂肪	56.5		45		49.6		25
	醣類	213.5		222.5		250.4		142.5
	熱量	1596.5		1521		1663.2		893

自民國98年承接以來即使用C A S 產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝