

普台高中109年4月13至4月19日 膳食菜單暫定表

日期		4月13日		4月14日		4月15日		4月16日		4月17日		4月19日	
星期		一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	阿華田	阿華田	花生薏仁牛奶	甜花生、洋薏仁、奶粉	絲瓜鹹粥	絲瓜、米、香菇	芹香油腐湯	油腐、白k、芹菜、玉米段	紅茶	紅茶包		
	主食	白麥吐司	白麥吐司	牛奶饅頭	牛奶饅頭	紅豆花捲	紅豆花捲	芋頭包	芋頭包	西式燒餅	西式燒餅		
	主菜	滷蛋 蜜汁燒若	蛋/松阪素排、白芝麻	起司片	起司片	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	沙茶豆腸	豆腸、沙茶醬	椒鹽水煮蛋 金針菇炒木耳	蛋、椒鹽粉 金針菇、黑木耳		
	副菜	橘子果醬	橘子果醬	鮑魚菇炒油片	油片、紅K、鮑魚菇	花生麵筋	花生、麵筋	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉		
	副菜	火腿片	火腿片	辣炒榨菜	榨菜片、豆乾、芹菜	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、	巧克力醬	巧克力醬		
午餐	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲		
	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	咖哩烏龍麵	烏龍麵、馬K、紅K、百頁、雞丁	紅麴飯	米、紅麴米	油飯	糯米、香菇絲、紅K、毛豆仁、豆干		
	主菜	蔴瓜蒸豆腐	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅K 嫩豆腐、蔴瓜、金針菇	沙茶金針菇炒蛋 柳松菇燴娃娃菜	金針菇、黑木耳、小黃瓜、蛋/娃娃菜、黑木耳、紅K、柳松菇	炸鮮菇豆腐	豆腐、香Q糕、杏鮑菇	滷什錦	油豆腐、豆干、豆皮、茼蒿	五味醬豆包	豆包、五味醬		
	副菜	糖醋淮山麵腸	麵腸、山藥、青椒、鳳梨、馬K、蕃茄	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶片、油皮	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素丸、黑輪、玉米、紅K、毛豆	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅k	麥克g塊*2	麥克g塊		
	副菜	木耳炒玉米筍	玉米筍、紅K、黑木耳	鮑菇炸醬	杏鮑菇、碎干丁、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁	炒菠菜	菠菜、薑絲	沙茶油泡白菜	油泡、紅k、黑木耳、大白菜、沙茶	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒		
晚餐	青菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅k			炒有機青江菜	青江菜、薑絲				
	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	牛蒡湯	金針菇、牛蒡、香菇、腰果	四神湯	洋蔥仁、冬瓜、香菇、四神湯包	麻油鮮菇G湯	香菇、豆皮、山茼蒿、麻油、高麗菜		
	果	洋香瓜		鳳梨		芭樂		楊桃		西瓜			
	地方	白飯 番茄豆腐 炒黃豆芽 酥炸G丁	米、薏仁、糙米 豆腐、玉米粒、熟狗、蕃茄 黃豆芽、黑木耳、紅K 辣G丁、香Q糕	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、油腐、芹菜	大滷湯餃 咖哩煎豆腐 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆皮、豆腐、咖哩粉、大白菜、香菇絲、紅k	白飯 紅燒獅子頭 炒銀芽乾絲 紅麴麵腸	米、獅子頭、紅K、大白菜、鮮香菇、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲、麵腸		白飯	米	
	異國	墨西哥棒棒腿捲餅 茄汁通心麵	墨西哥捲、茼蒿、苜蓿芽、玉米粒、棒棒腿、三色豆、洋菇片、通心麵、蕃茄	鐵板G排麵 蛋塔	麵條、豆包、玉米段、豆芽菜、青花菜、三色豆、醬汁、塔皮、布丁粉	番茄鮮蔬燉飯 花生醬漢堡	米、蕃茄、玉米筍、甜椒、素蝦粒、西洋芹、漢堡、花生醬、起司片、松阪燒若、美生菜	白醬菠菜義大利麵 檸檬香炸G沙拉 烤南瓜片	義大利麵、火腿、奶油、菠菜、玉米筍、辣g丁、美生菜、小黃瓜、沙拉醬、蕃茄、南瓜、海苔粉		黑胡椒醬 臭豆腐	臭豆腐、火腿、洋菇、黑胡椒醬	
宵夜	麵食	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、 豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲			炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、豆干、毛豆、紅蘿蔔、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	四川涼麵 香椿燒茼蒿 味噌油腐湯	油麵、辣油、小黃瓜、豆干、玉米粒 茼蒿、杏鮑菇、香椿醬、油豆腐、海帶芽、山藥		波浪薯條	波浪薯條	
	風味	香菇芋頭粥 滷豆G 炸銀絲卷	米、香菇絲、素火腿、芋頭、紅k、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、海帶片、銀絲卷、煉乳	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	海芽醬油拌飯 炸菜捲 韓式泡菜年糕	米、海帶芽、紅k、小黃瓜、豆包、黃豆芽 炸菜捲、年糕、凍豆腐、韓式泡菜、高麗菜、清丸、金針菇	麻辣沙茶豆腐鍋 - 飯 三角薯餅	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、高麗菜、花椒、冬粉、三角薯餅		紫米糕魯味	紫米糕、百頁豆腐、玉米筍、豆干、海帶	
	加菜	炸醬米粉 炒油菜 絲瓜麵線湯 綠豆湯	米粉、高麗菜、素炸醬、油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 綠豆、洋蔥仁	酸菜拌麵 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 柚香愛玉	細麵、酸菜絲 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲、愛玉、柚子	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 青菜豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、有機小松菜、薑絲、小白、豆腐、薑絲、炒大麥	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒有機小松菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲、有機小松菜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓		芥藍菜炒素羊若 大滷湯	芥藍菜、素羊若 素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	
	果	葡萄		木瓜		鳳梨		火龍果		蘋果	蘋果		
	蛋白質		60.7		57.2		62		50.5		60.6		33.5
脂肪		48		47		55		45		50		27.5	
醣類		233		231.5		195		227.5		230.5		130	
熱量		1606.8		1577.8		1523		1517		1614.4		901.5	

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