

普台高中110年1月18至1月24日 膳食菜單暫定表

		1月18日		1月19日		1月20日		1月21日		1月22日		1月23日		1月24日	
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	小米粥	小米、白米	咖哩米粉湯	米粉、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、咖哩、油泡	紅茶	紅茶	地瓜粥	米、地瓜	酸白菜皮絲湯	酸白菜、皮絲、大白菜	豆漿	豆漿	薏仁漿	洋薏仁
	主食	椰子奶酥葡萄捲	椰子奶酥葡萄捲	綠豆包	綠豆包	山東黑糖饅頭	山東黑糖饅頭	紅豆花捲	紅豆花捲	白飯	米	厚片土司	厚片土司	短銀絲卷	銀絲卷
	主菜	蜜汁麵腸	麵腸、芝麻、麥芽糖	水煮蛋 雙冬烤鮑	蛋 冬瓜、香菇、烤鮑	素炒五寶	豆干、玉米粒、生花生、毛豆仁、紅蘿蔔	塔香素肚	素肚、九層塔、紅蘿蔔	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、豆腐、蕃茄	南瓜泥蛋沙拉 南瓜泥沙拉	南瓜、馬鈴薯、蛋、毛豆仁、火腿、沙拉醬	醬爆豆腸	豆腸、紅蘿蔔、黑木耳
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	幼筍	幼筍	什錦果仁	什錦果仁	花生麵筋	麵筋泡、花生	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	花生醬	花生醬	煉乳	煉乳
	副菜	剝椒甜豆莢	剝皮辣椒、甜豆莢、黑木耳			木耳脆筍	黑木耳、筍絲	酸菜菇菇	秀珍菇、鮑魚菇、酸菜	腐乳麻油蕪菁	蕪菁、豆腐乳、紅蘿蔔	起司片	起司片	奶油玉米鮮菇	玉米、奶油、秀珍菇、磨菇
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒A菜	A菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米飯	日式什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、海苔粉	白飯	米
	主菜	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿、香菇	黑胡椒醬豆腐	豆腐、三色豆、黑胡椒	白醬香芋燒蛋 白醬香芋G丁	蛋、芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁	滷油腐	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、滷包	素燥滷素雞	素雞、素燥	滷豆腐	豆腐、凍豆腐、滷包	糖醋豆包	豆包、鳳梨、蕃茄、青椒
	副菜	蘿蔔素雞	白蘿蔔、紅蘿蔔、素雞	雙菇燴西蘭花	青花菜、香菇、杏鮑菇	白菜滷	白菜、豆皮、黑木耳	酥炸薯條	薯條	五香毛豆莢	毛豆莢	玉筍炒杏鮑菇	杏鮑菇、玉米筍、甜豆莢	麻香海茸	海茸、麻油、甜椒
	副菜	五味醬素茄	茄子、五味醬	炸天婦羅	天婦羅、南瓜、地瓜	沙茶粉絲煲	冬粉、沙茶、豆芽菜、小白菜、豆干	泡菜銀芽苜絲	泡菜、豆芽菜、素苜絲	綜合炸物	芋頭糕、蘿蔔糕、銀絲捲			玉筍燴黃瓜	大黃瓜、玉米筍、茼蒿、紅蘿蔔
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜	炒大陸妹	大陸妹	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	雙色花椰	青花菜、白花菜、紅蘿蔔	白芝麻菠菜	菠菜、白芝麻	炒青江菜	青江菜
	湯	若骨茶湯	皮絲、青江菜、香菇、若骨茶湯包	玉米豆皮湯	玉米、豆皮、大白菜	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋菇片	關東煮湯	白K、紅K、紫米糕、高麗菜、玉米段	酸菜素肚湯	素肚、酸菜、大白菜
果	梨子		橘子		楊桃		芭樂		橘子		棗子		木瓜		
晚餐	地方	香辣牛奶鍋-拉麵 三杯臭豆腐 麻香川七	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	蛋包飯 金菇山茼蒿 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬 豆腸、味噌醬、高麗菜絲	豆豉辣醬拌麵 三杯百頁 叉燒炒高麗菜	麵條、豆豉、豆干、辣油、青辣椒、青江菜、豆芽菜 百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 高麗菜、叉燒	芙蓉香菇素海鮮粥 香滷什錦燒 炒大白菜	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海蔘、竹輪、素蝦粒、蛋、什錦燒、玉米段、大白菜、紅K、黑木耳、油皮	素洋若燴飯 地瓜球 素燥地瓜葉	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、大白菜 地瓜球 素燥、地瓜葉、九層塔	麻油拌飯 時蔬素雞 鮮菇大陸妹	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜素雞、青花菜、紅K秀珍菇、大陸妹
	異國	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、香嘴、特調醬汁	焗烤時蔬嫩飯 千層蘋果派	米、小黃瓜、青花菜、白花菜、紅K、乳酪絲、素火腿、洋菇片 千層蘋果派	東北酸白菜豆腐鍋-麵 炸杏鮑菇	粗麵、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	青椒素絲炒飯 酥皮濃湯	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅K、青椒馬k、酥皮、洋菇片、三色豆	蕃茄義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片 天婦羅、小黃瓜、紅K紅茶、果凍粉	韓式泡菜豆腐鍋-麵 糖圓薯餅	拉麵、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋餘板、金針菇 糖圓薯餅	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇
	麵食	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	素饅飽湯麵 麻辣花生拌菠菜 時蔬炒豆干	素饅飽、麵條、素雞、素海、豆芽菜、菠菜、花生、辣椒、豆干、西洋芹	蕃茄洋若煲-拉麵 烤南瓜 芹菜炒豆包	拉麵、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段 南瓜、芹菜、豆包	水餃*15 酸辣湯	水餃 金針菇、香菇、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、素苜絲、粗乾絲、豆腐	大滷板條 甜豆百頁 芝麻球*2	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、百頁豆腐、黑木耳、甜豆、芝麻球	素炒烏龍麵 三色四季豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮 四季豆、三色豆 黃豆芽、醃醬	沙茶G絲麵 酥炸茄子 烤洋芋片	G絲麵、火鍋餘板、天婦羅、豆皮、高麗菜、青江菜、沙茶醬、茄子、酥炸粉、洋芋、海苔粉
	風味	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤南瓜 甜椒秀珍菇	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 南瓜、馬K、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 茼蒿白菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅 大白菜、茼蒿絲、薑絲	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 醋溜高麗菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 高麗菜	白飯 韓式泡菜扣肉飯 醬醃蘿蔔 山茼蒿炒蛋	米、素五花肉、韓式泡菜、油小口 白K、紅K 山茼蒿、蛋	燕麥飯 泰式阿捲 紅燒皇帝豆 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、阿捲、醬汁、皇帝豆、黑木耳、鮮香菇、角雞 大白菜、杏鮑菇	白飯 柚香糖醋酥魚 素魯蘿蔔 炒白花菜	米 柚子醬、香草酥魚、甜椒、蕃茄、蘿 蔔、海帶結 白花菜、紅K、素火腿、薑絲	白飯 紅K炒蛋 酥炸茄子 咖哩豆皮	米、紅K、蛋、高麗菜、茄子、酥炸粉、豆皮、馬K、三色豆
	加菜	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 玉米素九湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 芥藍菜、薑絲 玉米、素九、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒芥菜仁 筍皮絲湯 仙草干茶	麵條、調味醬汁 鮮 鮮筍片、皮絲 仙草茶	糙米飯 素燥 塔香地瓜葉 青木瓜素若湯 紅豆薏仁湯	糙米 筍、香菇、香椿醬 九層塔、地瓜葉 青木瓜、油皮、薑絲 紅豆、薏仁	傻瓜麵 有機奶油白菜 蒲瓜粉絲湯 烏梅汁	麵條、醬汁 有機奶油白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 烏梅汁	糙米飯 塔香茄汁 炒有機奶油白菜 冬瓜素酥湯 冬瓜米苔目	糙米、九層塔、蕃茄醬 有機奶油白菜 菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲 冬瓜 塊、米苔目	香椿拌麵 炒芥藍菜 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁 芥藍菜、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	糙米飯 素燥 菠菜 香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 菠菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁
果	芭樂		棗子		蓮霧		柳丁		葡萄		芭樂		香蕉		
蛋白質		57.5		60.5		57.1		58.5		62.5		66		66.9	
脂肪		45		47.5		49.9		42.5		49		49		51.6	
醣類		229.5		229.5		232.1		292.5		282.7		266		261.4	
熱量		1545		1989.5		1525.9		1646.5		1741		1769		1777.6	

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