

普台高中110年2月22至3月1日 膳食菜單暫定表

日期	2月22日		2月23日		2月24日		2月25日		2月26日		3月1日		
星期	一		二		三		四		五		一		
早餐	飲品	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	味噌粥	米、海帶芽、豆腐、高麗菜、黑木耳	綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁	綠茶	綠茶		
	主食	西式燒餅	西式燒餅	高麗菜包	高麗菜包	山東黑糖饅頭	山東黑糖饅頭	銀絲卷	銀絲卷	芝麻包	芝麻包		
	主菜	巧克力醬	巧克力醬	黑胡椒炒豆腐	豆腐、玉米筍、三色豆	魯油腐	油豆腐、黑木耳	玉米炒蛋 玉米炒雞丁	蛋、玉米粒、豆腐/青豆仁、玉米粒、雞丁	椒鹽水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 甜椒、燻鵝		
	副菜	蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅蘿蔔	起司片	起司片	蒸芋頭糕	芋頭糕、醬料		
	副菜	炒美生菜	美生菜、薑絲	醬油炒麵	油麵、香菇、紅k、玉米粉	花生麵筋	花生、麵筋	煉乳	煉乳	皮絲炒銀芽	豆芽菜、皮絲、黑木耳		
	青菜			炒油菜	油菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒A菜	A菜、薑絲		
午餐	主食	沙茶炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、青江菜、素若絲	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	白飯	米		
	主菜	素燻滷蛋 醬爆豆腐	蛋、素燻豆腐	瓜子素肉蒸蛋 素炒什錦	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅k 甜豆莢、什錦燒、甜椒	麻婆豆腐	豆腐、火腿、辣椒	宮保油腐	油豆腐、油花生、辣椒	馬鈴薯燉若	馬k、豆g、東坡若、紅k		
	副菜	綜合滷味	油豆腐、杏鮑菇、豆干	蜜汁乾丁	豆干、杏鮑菇、地瓜、白芝麻	醬爆杏菇	杏鮑菇、麵腸、紅蘿蔔	蘿蔔素腿	白蘿蔔、素腿	冬瓜魯海帶	冬瓜、紅k、海帶片		
	副菜			素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲	滷炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、黑輪	木耳高麗菜	高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔	蕃茄白菜腐皮	大白菜、腐皮、紅k、蕃茄、香菇		
	青菜	炒菠菜	菠菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	鵝白菜	鵝白菜	炒青江菜	薑絲、青江菜		
	湯	若羹湯	素若羹、紅蘿蔔、大白菜、筍絲、豆包	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅豆湯圓	紅豆、紅白湯圓	關東煮	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜		
	果	橘子		蘋果		鳳梨		洋香瓜		芭樂			
晚餐	地方	水餃*15 椒鹽豆腸 炒小黃瓜	水餃、醬汁、豆腸、椒鹽粉、小黃瓜	沙茶百頁燴飯 紅麵燻腸 玉米筍炒甜豆	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、麵腸、紅k甜豆、玉米筍	墨西哥醬蛋包麵 豉汁豆腐 炒青江菜	油麵、蛋、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲	黑胡椒素肉絲炒飯 素肝高麗菜 芝麻海帶芽	米、香菇絲、素肉絲、紅k、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 黑豆干、高麗菜 白芝麻、海帶芽			蘑菇醬拌麵	細麵、玉米粒、紅蘿蔔、洋菇片、豆芽菜
	異國	奶油時蔬燉飯 義式濃湯	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅k、青花菜、蕃茄、馬鈴薯、火腿、洋菇、鵝嘴豆	臘腸羊芋炒麵疙瘩 芝麻球*2 炒美生菜	麵疙瘩、馬k、臘腸、四季豆、蕃茄、芝麻球*2、炒美生菜、薑絲	韓式泡菜鍋 附飯 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、油皮、白飯、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	南瓜濃湯筆管麵 蘑菇炒蛋 西芹腰花	筆管麵、南瓜、火腿、豆干、杏鮑菇 蘑菇片、蛋、黑胡椒 西洋芹、茼蒿腰花、甜椒			焗烤泡菜年糕	韓式泡菜、年糕、乳酪絲
	麵食	香椿炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅k、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸毛豆莢、黑胡椒	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燻、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、海帶絲、紅k、薑絲	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜燴豆腐	烏龍麵、白k、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉、豆腐、白菜、香菇絲、素姆絲、薑絲			杏鮑菇炒木耳	黑木耳、杏鮑菇
	風味	鮮筍香粥 滷豆G 法式煎饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿青江菜	米、素鬆豆包、墨西哥醬、酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 青江菜、茼蒿絲、薑絲	地瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素丫 金菇臘絲白菜	米、地瓜蝦排、九層塔、甜椒、皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜	素鬆拌飯-香腸 素炒雪裡紅 蕃茄炒豆腐	米、醬汁、素鬆、香腸、雪裡紅、辣椒、豆腐、蕃茄			炒小白菜	小白菜、薑絲
	加菜	茄汁拌麵 炒小芥菜 蕪菁海芽湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁 小芥菜、薑絲 蕪菁、海帶芽、薑絲 白木耳、洋薏仁	糙米飯 素燻 炒川七 青木瓜素若湯 地瓜西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 川七、薑絲 青木瓜、油皮、薑絲 地瓜、西谷米	酸菜鮑菇拌麵 炒山茼蒿 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	細麵、酸菜、杏鮑菇、皮絲、山茼蒿、薑絲、素肚、榨菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓	糙米飯 素燻 炒莧菜 當歸香Q糕湯 烏梅汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 莧菜、薑絲 當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁			什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳
果	蓮霧		小蕃茄		葡萄		柳丁					鳳梨	
蛋白質	63.7		69.3		65.6		69.6		69.2			24.4	
脂肪	55.5		50		50		56.5		51.5			21.6	
纖維	253		240		238		247		227			131.4	
熱量	1766.3		1688		1664.4		1774.9		1612.3			817.6	

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