

普台高中110年3月2至3月7日 膳食菜單暫定表

日期		3/12日		3/13日		3/14日		3/15日		3/16日		3/17日	
星期		一		二		三		四		五		六	
早餐	飲品	稀飯	米	糙米漿	米、花生	豆漿	豆漿	綠茶	綠茶	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	奶茶	紅茶、奶粉
	主食	山東黑糖饅頭	山東黑糖饅頭	香菇鹹饅頭	香菇鹹饅頭	紅豆包	紅豆包	西式燒餅	西式燒餅	白刈包	刈包	小漢堡	小漢堡
	主菜	烏龍豆包	豆包、烏龍茶、九層塔、辣椒	豆瓣豆腸	豆腸、黑木耳、豆瓣醬	薑燒黑干	黑豆干、紅蘿蔔、薑	水煮蛋 黑椒素排	蛋 素排、黑胡椒、三色豆	梅干三層若	梅干菜、三層若、大黑干	松板燒若	松板燒若
	副菜	素鬆	素鬆	薑悶南瓜	南瓜、薑	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	巧克力醬	巧克力醬	花生糖粉	花生粉、糖粉	玉米穀片/五彩球	玉米穀片、五彩球
	副菜	魯燕菁	燕菁	魯蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲	辣味黃豆芽	黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔、小黃瓜	綜合堅果	南瓜子、杏仁、核桃、腰果、葡萄乾	酸菜絲	酸菜絲	紅醬螺絲麵	螺絲面、火腿、豆干、三色豆、馬鈴薯、
	青菜	炒莧菜	莧菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、香菇	炒大陸妹	大陸妹、薑絲			炒美生菜	美生菜
午餐	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	咖哩炒麵	油麵、粗干絲、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、素若絲、火腿	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒
	主菜	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、花椒	酥炸油腐	豆腐、玉米、紫米糕	五味醬豆包	豆包、五味醬	滷蛋 糖醋魚柳	蛋、滷包 素魚柳、地瓜、洋菇片、青椒、甜椒	味噌四季炒蛋 味噌四季若末	蛋、四季豆、味噌、紅蘿蔔、碎乾丁、素若粒
	副菜	奶香金菇干絲	金針菇、奶油、黑木耳、粗干絲	海带雙絲	海带絲、白干絲、紅蘿蔔、芹菜	雙椒鮮菇	紅椒、黃椒、杏鮑菇、秀珍菇、豆干	沙茶干片	沙茶醬、豆干、甜豆漿、高麗菜	腐乳青花	青花菜、豆腐乳、黑木耳	三杯鮑菇麵腸	杏鮑菇、麵腸、甜椒
	副菜	宮保馬鈴薯	馬鈴薯、辣椒、花生	三杯茄子	茄子、九層塔	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	茼蒿燴黃瓜	大黃瓜、茼蒿、紅蘿蔔	香樟炒菇	香菇、鮑魚菇、紅蘿蔔、豆干、檸檬	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、玉米、銀絲卷、百頁
	青菜	炒菠菜	菠菜	炒青江菜	青江菜			炒空心菜	空心菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	酸白菜素丸湯	酸白菜、小丸子、大白菜	冬菜鮮菇湯	冬菜、香菇、鮑魚菇、金針菇	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇	四神湯	薏仁、素肚、蓮子、冬瓜	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	蘿蔔油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、高麗菜、芹菜
晚餐	果	橘子		鳳梨		火龍果		柳丁		芭樂		鳳梨	
	地方	沙茶青椒牛若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	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			芙蓉香菇海鮮粥 香乾土豆 蘿蔔魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、豆乾、熟花生 白蘿蔔、皮絲	沙茶百頁燴飯 紅麴麵腸 玉米筍炒甜豆莢	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、麵腸、紅麴 甜豆、玉米筍	南瓜飯 鹽酥G排 雙冬素丫 豆酥高麗菜	米、南瓜排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇金針菇、臘腸、大白菜
	異國	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	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	鐵板鮑菇麵 芝麻奶酪	粗麵、杏鮑菇、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、蘑菇醬汁、奶酪、黑芝麻	義式蕃茄燴飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬	蕃茄通心麵 酥皮南瓜濃湯	通心麵、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、酥皮、紅K、玉米粒、馬K、乳酪絲、馬鈴薯、麵粉	日式咖哩飯 蜜糖水果鬆餅	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、G丁、豆腐 鬆餅、水蜜桃、鳳梨、奶油
	麵食	紅燒湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、白蘿蔔、豆芽菜、小白菜、豆輪、火腿 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅K、茼蒿紅魷、莧菜	餛飩湯麵 竹輪炒黃瓜 芝麻球*2	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 芝麻球 竹輪、小黃瓜、紅K	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、豆皮、滷包 紅K、莧菜	水餃*15 綜合魯味 酸辣湯	水餃、醬汁、油豆腐、海带、素雞 筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干、	沙茶鍋燒拉麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	白飯 香G排 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、香G排、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜麵腸 白芝麻菠菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、辣椒條 菠菜、白芝麻、薑絲	白飯-普台素燥 滷豆干 玉米布丁酥*2 茼蒿白菜	米、普台素燥、豆干 玉米布丁酥*2 大白菜、茼蒿絲、薑絲	若骨茶湯麵 三角薯餅 炒油菜	麵條、白K、紅K、排骨、玉米段、油豆腐、豆芽菜、豆包、芹菜、三角薯餅 油菜、紅蘿蔔	地瓜飯 泰式醬蝦排 鮮菇青江菜 金菇臘絲白菜	米、地瓜 蝦排、九層塔、甜椒 香菇、青江菜 金針菇、臘腸、大白菜	薑母鴨湯麵 筍干素肚 紅絲海带絲	麵條、皮絲、素丸、豆芽、高麗菜、薑母鴨湯包 筍乾、素肚 海带絲、紅K、薑絲
	加菜	香椿拌麵 炒青江菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒大白菜 青木瓜素若湯 決明子	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 茼蒿紅魷、有機奶白菜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、決明子	傻瓜麵 炒鵝白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 鵝白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	素燥麵線 有機奶白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	麵線、素燥 有機奶白、大白菜、冬瓜、素排骨酥、綠豆、西谷米	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 關東煮 仙草干茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小松菜、白蘿蔔、素米糕、豆皮、紅K、玉米 仙草濃縮汁	黑胡椒蘑菇拌麵 炒菠菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	細麵 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 菠菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁
熱量	果	香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁	
	蛋白質		63.5		73.5		69.6		64.3		57.1		71
	脂肪		52.5		52.5		52.5		52.5		47.5		56.5
	醣類		245		242.5		242.5		226.5		225.5		273.5
	總量		1706.5		1736.5		1720.9		1635.7		1557.9		1886.5

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