

普台高中110年3月8至3月14日 膳食菜單暫定表

		3月8日		3月9日		3月10日		3月11日		3月12日		3月14日	
日期		一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、火腿、榨菜、香菇、芋頭、芹菜	豆漿	豆漿	稀飯	米	紅茶	紅茶包	蕃茄濃湯	蕃茄、玉米粒、毛豆仁、馬鈴薯		
	主食	芋頭綠豆饅頭	芋頭綠豆饅頭	芝麻包	芝麻包	銀絲卷	銀絲卷	全麥吐司	吐司	餐包	餐包(奶酥)*2		
	主菜	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米、豆干、青豆仁	紅燒豆腸	豆腸、榨菜	素炒五寶	豆干、紅蘿蔔、玉米粒、花生、毛豆仁	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 茶香花干	蛋、蘭花干、魯包		
	副菜	薑絲海帶根	海帶根、薑絲	黑糖蜜地瓜	地瓜、黑糖、麥芽糖	香脆酥	香脆酥	巧克力醬	巧克力醬	黑胡椒醬拌麵	細麵、黑胡椒、三色豆、蘑菇、青花菜		
	副菜	咖哩什錦菇	秀珍菇、鮑魚菇、杏鮑菇、碧玉筍、	椒香銀芽	豆芽菜、甜椒、紅蘿蔔	雪裡紅炒紅百頁	紅百頁、雪裡紅、辣椒	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、美奶滋、玉米粒、葡萄乾				
	青菜	炒小芥菜	小芥菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒莧菜	莧菜	炒青花菜	青花菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔		
午餐	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	炒烏龍	烏龍麵、紅蘿蔔、小白菜、火腿、香菇		
	主菜	三杯素雞	素雞、青椒、九層塔、G丁	蘑菇醬豆腐	豆腐、蘑菇醬	椒鹽炸蛋 椒鹽嫩豆腐	蛋、嫩豆腐、椒鹽	三色蒸蛋 青醬烤杏菇	蛋、鹹蛋、皮蛋、玉米粒、三色豆、杏鮑菇、九層塔、堅果、橄欖油	東炎醬豆包	豆包、東炎醬		
	副菜	白菜魯	大白菜、油皮、紅蘿蔔、黑木耳	三絲金針菇	金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、粗干絲	塔香紫茄	茄子、九層塔	鮮蔬炒油片	油片、柳松菇、西洋芹、紅蘿蔔	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1		
	副菜	椒鹽雙色	馬鈴薯、地瓜	芋頭燒素排	芋頭、素排、豆薯	泡菜鮮菇	泡菜、香菇、杏鮑菇、金針菇	螞蟥上樹	冬粉、豆瓣醬、豆芽菜、黑木耳、香菇	炒菠菜	菠菜		
	青菜	炒菠菜	菠菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲				
	湯	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果、芹菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	關東煮湯	高麗菜、油豆腐、玉米段、芹菜	大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲		
果	蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂		楊桃				
晚餐	地方	山藥燉五花若飯 椒鹽麵腸 炒青花菜	米、素五花若、山藥、紅蘿蔔、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉、青花菜、紅K	麻油拌飯 酥炸蘿蔔糕 若末炒大黃瓜	米、香菇、素火腿、菜脯、三色豆 蘿蔔糕、青椒 大黃瓜、碎干丁、紅k、芹菜	白飯 柚香漬丁 芝麻菠菜 滷黑白雙色	米、積丁、豆積、山藥、甜椒、柚子醬、菠菜、白芝麻、凍豆腐、紫米糕	酸白菜拌冬粉 夾心豆干 紅絲小白菜	寬粉、火腿片、玉米粒、酸白菜、黃豆芽、紅K 大溪黑干、紅茶、素鬆、酸菜絲、小白菜、紅蘿蔔			素香羹麵	油麵、絲、荀香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲
	異國	白飯-泰式醬汁 酥炸魚排 炒A菜 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、A菜、柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔	親子丼 奶酪凍	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、奶酪粉	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 四季豆炒百頁	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、高麗菜、藥膳四季豆、百頁			滷什錦	油腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪
	麵食	蕃茄芋芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜、竹輪、西洋芹、娘惹山藥捲	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒青江菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、瀨包、青江菜、薑絲	普台擔擔湯麵 筍干素肚 紅絲海帶絲	細麵、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 台式泡菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆乾、茶葉、高麗菜、紅K			韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜
	風味	沙茶洋若炒麵 芋香白菜 烤豆包串	油麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶、芋頭、大白菜、黑木耳、豆包、青椒、杏鮑菇、小蕃茄	素炒米粉 五味香菇素蚵 餛飩湯	米粉、香菇絲、素若絲、豆芽菜、黑木耳絲、高麗菜、醬汁、五味醬、素蚵、杏鮑菇、豆芽菜、青江菜、餛飩、芹菜	白飯 照燒素排 家常炒豆腐 滷蛋、涼拌小黃瓜	米 素排、醬汁、板豆腐、紅K、筍片、香菇絲、滷蛋、小黃瓜	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻丫			烤洋芋	馬鈴薯
	加菜	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 麥香冬瓜	麵條、香椿醬、地瓜葉、薑絲、大黃瓜、排骨酥、炒大麥、冬瓜塊	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 蕃茄菠菜 榨菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲、菠菜、蕃茄、素肚、榨菜絲、薑絲、愛玉、檸檬汁	麻油麵線 炒有機空心菜 剝皮辣椒G湯 綠豆湯	麵線、糙米、有機空心菜、薑絲、豆包、剝皮辣椒、紅蘿蔔、綠豆、洋蔥仁	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 蔬菜豆腐湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、有機空心菜、薑絲、高麗菜、豆腐、薑絲、炒大麥			炒小白菜	小白菜、薑絲
	果	柳丁		葡萄		橘子		鳳梨				小蕃茄	
蛋白質			56.5		71.5		63.3		69.5		62		33.5
脂肪			47.5		50		53		52.5		30		
醣類			232.5		281		244		269.5		260		130
熱量			1391.5		1896		1679.2		1833		1760.5		924

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