

普台高中110年3月15至3月21日 膳食菜單暫定表

日期	3月15日			3月16日			3月17日			3月18日			3月19日			3月21日		
星期	一			二			三			四			五			日		
早餐	飲品	南瓜濃湯	南瓜、馬鈴薯、三色豆、奶粉	豆米漿	豆漿、米、花生	芹香芋頭米粉湯	米粉、芋頭、芹菜、素若絲、香菇	白粥	米	紅茶	紅茶							
	主食	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、豆干、玉米粒、火腿	山東黑糖饅頭	山東黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	地瓜饅頭	地瓜饅頭	白麥吐司	白麥吐司							
	主菜	水煮蛋 時蔬熟狗	蛋 熟狗、西洋芹、紅蘿蔔、杏鮑菇	燕青魯素雞	素雞、燕青	筍乾素肚	素肚、筍乾	五更腸旺	豆腸、榨菜、紫米糕、黑木耳、花椒	茶葉蛋 魯杏鮑菇	蛋 杏鮑菇							
	副菜	三角薯餅*1	三角薯餅	牛蒡絲	牛蒡絲	泡菜干絲	泡菜、白干絲	花生麵筋	花生、麵筋泡	花生醬	花生醬							
	副菜			客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿紅魷、榨菜			幼筍	幼筍	地瓜泥沙拉	地瓜、蘋果、葡萄乾、美奶滋							
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	木須大陸妹	黑木耳、大陸妹、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒莧菜	莧菜	炒油菜	薑絲、油菜							
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜脯、皮絲							
	主菜	塔香豆包	豆包、九層塔	椒鹽豆腐	豆腐、胡椒鹽	瓜仔若蒸蛋 瓜仔若干丁	蛋、瓜仔肉、碎乾丁	烏龍黑干	大黑干、烏龍茶、辣椒	什錦滷味	豆干、油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔							
	副菜	海結油泡	海帶結、空心油泡	翠瓜茄汁雙菇	秀珍菇、杏鮑菇、小黃瓜、番茄	沙茶海茸	海茸、沙茶醬、紅蘿蔔	高麗菜素魯	高麗菜、皮絲	炸茄子	茄子							
	副菜	金針菇炒青椒	金針菇、青椒、紅蘿蔔、豆干	蘿蔔豆輪	白蘿蔔、豆輪、紅蘿蔔	黑椒炒豆芽	豆芽菜、黑胡椒、甜椒	咖哩粉絲煲	冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳	塔香地瓜葉	地瓜葉、薑絲、九層塔							
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒菠菜	芥藍菜、橄欖菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒有機青江菜	有機清江菜、薑絲									
	湯	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜	苦瓜素酥湯	苦瓜、素排骨酥	玉米鮮菇湯	玉米、香菇、大白菜、紅蘿蔔	酸菜油腐湯	酸菜、小白菜、油豆腐	綜合湯	玉米、冬瓜、紫米糕、凍豆腐							
	果	鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		蘋果								
晚餐	地方	招牌飯- 素排 香腸、魯蛋、魯油腐、紅絲高麗	米、素排、醬汁、菜脯、香腸片、蛋、百頁豆腐、紅絲高麗	地瓜飯 豉香芋頭排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	米、香椿排骨、豆G、芋頭、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、青花菜、紅K	菠菜素蝦仁炒飯 香酥菜捲 素炒紫米糕	米、素火腿、菠菜、素蝦仁、高麗菜、三色豆、菜捲、酥炸粉、椒鹽粉、紫米糕、小黃瓜、紅k	紅燒牛若湯麵 三角薯餅*2 炒菠菜	細麵、紅k、玉米粒、素牛若、白K、空心菜、三角薯餅 菠菜、薑絲							白飯	米	
	異國	日式醬油拌麵 鹽酥雞蛋豆腐 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 雞蛋豆腐 秋葵、蕃茄、甜椒	咖哩焗烤麵 巧克力布丁	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、乳酪絲、花椰菜、咖哩粉 巧克力布丁粉	越南炒河粉 打拋若佐法國麵包 XO醬炒四季豆	河粉、大陸妹、豆干、油片、火腿、檸檬、花生、蕃茄、九層塔、碎干丁、辣椒、九層塔、素若粒、小蕃茄、法國麵包、四季豆、XO醬	白飯 咖哩醬豆g 花椰燴茼蒿 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉							普台素燥干丁	豆干、普台素燥	
	麵食	紅燒水餃皮 糖醋地瓜球 豆漿油豆腐	水餃皮、白k、紅k、皮絲、玉米段、地瓜球*4、糖醋醬、甜豆莢、四方油豆腐、特調醬汁	香辣牛奶鍋-拉麵 綠豆仙草凍	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、仙草凍、綠豆	餐蛋麵 滷豆干 炒油菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、豆干、油菜	什錦滷烏龍麵 關東煮湯	烏龍麵、角螺、油豆腐、豆芽菜、玉米段、青江菜、白蘿蔔、胡蘿蔔、甜不辣、香Q糕、芹菜							鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲、紅蘿蔔	
	風味	蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海带芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 白蘿蔔、貢丸、芹菜 白芝麻、海带芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 蘋果派 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、蘋果派 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 破布子炒高麗菜	米、豆包、火腿、油醋醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白K破布子、高麗菜	地瓜飯 滷蛋 蕃茄油腐 香椿炸醬油菜	米、地瓜 油豆腐、香菇、三色豆、蕃茄 蛋、魯包 油菜、香椿炸醬							綜合作物	地瓜球、三角薯餅、四季豆、豆腐	
	加菜	傻瓜麵 大陸妹 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	糙米飯 蔴瓜素燥 炒鰻白菜 榨菜若絲湯 地瓜西米露	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米露	糙米飯 素燥 炒有機鰻白菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機鰻白菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	麻油麵線 炒有機鰻白菜 白K素排骨湯 綠豆薏仁湯	麻油、麵線 有機鰻白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 綠豆、洋蔥仁							炒菠菜	菠菜、薑絲	
果	芭樂		葡萄		柳丁		楊桃		芭樂									
早 午	蛋白質	63.5		63		68		58.6		60		24.5						
	脂肪	54		52.5		45		49.5		25								
	碳水化合物	233.5		242.5		227.5		238		200.5		142.5						
	熱量	1666		1672		1654.5		1591.4		1487.5		893						

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