

普台高中110年3月22至3月28日 膳食菜單暫定表

日期 星期	3月22日 一		3月23日 二		3月24日 三		3月25日 四		3月26日 五		3月27日 六		3月28日 日		
早餐	飲品	綠奶茶	綠茶、奶粉	紫米五穀漿	紫米、米、五穀米、花生	烏龍茶	烏龍茶	綠豆粉糊湯	綠豆、粉粿	白粥	米	豆漿	豆漿	芙蓉雞絲粥 雞絲蔬菜粥	米、蛋、豆包、小白菜、芹菜、大白菜
	主食	沙拉堡	沙拉堡	厚片土司	厚片土司	鹹大餅	鹹大餅	全麥饅頭	全麥饅頭	香筍包	香筍包	紅豆花捲	紅豆花卷	芋頭包	芋頭包
	主菜	熱狗(蛋) 熱狗(全)	熱狗	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、筍筍干、小黃瓜、紅蘿蔔	魯蛋 魯花干	蛋、花干、黑木耳	韓式泡菜炒豆腸	豆腸、白菜、泡菜、甜椒	宮保素雞	素雞、辣椒、花生、杏鮑菇	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	紅燒雞腸	麵腸、紅蘿蔔、黑木耳
	副菜	百菇溫沙拉	金針菇、秀珍菇、精靈菇、甜椒、苜蓿芽、油醋醬	橘子醬	橘子醬	麻油麵線	麵線、薑、麻油	麻油海帶根	海帶根、紅蘿蔔、麻油	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	甜豆英燴地三鮮	甜豆英、馬鈴薯、茄子、甜椒	鮮奶酪	奶酪粉
	副菜	青醬萵苣麵	萵苣麵、九層塔、火腿、三色豆	起司片	起司片	炒油菜	油菜	素丸燴黃瓜	大黃瓜、素丸、黑木耳	脆瓜	脆瓜	什錦菜	什錦菜		
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒大陸妹	薑絲、大陸妹			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	腐乳高麗菜	高麗菜、豆腐乳	炒A菜	A菜、紅K	炒大陸妹	大陸妹
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	沙茶炒烏龍	烏龍麵、火腿、沙茶醬、高麗菜、黑木耳、青江菜、香菇	燕麥飯	米、紫米	糙米飯	米、糙米	紫米飯	義大利麵、青花菜、蕃茄、素肉粒、義大利香料、三色豆	白飯	米
	主菜	沙茶豆包	豆包、沙茶醬	麻辣豆腐	豆腐、豆瓣醬、碎乾丁	蜜汁黑干	大溪黑干、紅蘿蔔	菜脯干丁炒蛋 菜脯干丁	蛋、菜脯、干丁	三杯油豆腐	油豆腐、九層塔	糖醋炸蛋 糖醋雙菇	蛋、香菇、杏鮑菇、鳳梨、青椒、黑木耳	京醬豆干	豆干、素若絲、甜麵醬
	副菜	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、紅蘿蔔	白菜魯	大白菜、皮絲、紅蘿蔔	酥炸鮮菇	香菇、金針菇、秀珍菇	麻辣金菇油豆腐	金針菇、秀珍菇、黑木耳、油豆腐	酥炸薯條	馬鈴薯、胡椒鹽	五香滷筍乾	筍乾、角螺	高麗菜素魯	高麗菜、油皮
	副菜	炸時蔬	四季豆、牛蒡、地瓜、南瓜	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇、黑木耳、豆干			XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、紅蘿蔔、XO醬、馬鈴薯	芹香黃豆芽	黃豆芽、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、油豆腐、豆腐、天婦羅、紅蘿蔔	小黃瓜炒玉米	小黃瓜、玉米粒、火腿
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒有機油菜	薑絲、有機油菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	蔬菜四物湯	西洋芹、高麗菜、玉米、油豆腐	南瓜素九湯	南瓜、素丸、薑	味噌蔬菜湯	味噌、凍豆腐、小白菜、海帶芽	當歸冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸	冬菜粉絲湯	冬粉、冬菜、白菜、豆皮	關東煮湯	高麗菜、玉米	四神湯	薏仁、蓮子、素肚
晚餐	果	柳丁		葡萄		蘋果		橘子		楊桃		芭樂		鳳梨	
	地方	素食水餃*15 糖醋百頁豆腐 炒大陸妹	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜椒 大陸妹、薑絲	梅汁油醋拌麵 碧玉筍素炒 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、玉米筍、鮮香菇、甜椒、四角油腐	燕麥飯 糖醋g丁 剝皮辣椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、紅魷、青椒、蛋、剝皮辣椒、地瓜、椒鹽粉	炸醬飯-油豆腐 海帶片魯貢丸 煉奶銀絲卷	銀絲卷、切、煉奶麵條、海帶片、貢丸、普台素燻、炸醬、油豆腐	上海菜飯 麻油木耳 塔香豆g	米、青江菜、燻若片、洋菇片、豆包、黑木耳、麻油、鮮香菇、豆g、九層塔、薑絲	素洋若炒飯 若絲炒菜心 芋頭濃湯	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、青豆仁、薑絲 A菜心、素肉絲、紅蘿蔔、蕃茄、玉米	白飯 雲南豆腐蓉 酥炸杏鮑菇 炒油菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉 油菜、紅K
	異國	東炎醬炒飯 鮑魚蛋法國麵包	米、豆芽、蕃茄、豆干、玉米筍、四季豆、九層塔、法國麵包、素鮑魚、熟狗、蛋	咖哩蘑菇燴飯 鮮蔬拌爆丫 紅茶凍	米、鮮香菇、玉米粒、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、咖哩粉 板鴨、精靈菇、西洋芹、豆皮、豆腐、紅K紅茶包、果凍粉	宮保義大利麵 酥炸南瓜片 炒空心菜	義大利麵、杏鮑菇、甜椒、豆乾、乾辣椒、油花生、南瓜片、酥炸粉、空心、薑絲	乳酸白醬螺絲麵 蛋包薯餅	米、小黃瓜、青花菜、蕃茄、甜椒、紅K、素火腿、洋菇片、橢圓薯餅、蛋、蕃茄醬	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 芋餅*2	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、素火腿、高麗菜、豆腐、年糕、起司、馬k、紅K、金針菇	東北酸白菜豆腐鍋-飯 烤薯條	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜、馬鈴薯條	白飯-韓式泡菜 蛋煎起司豆包 涼拌海帶芽 酥炸年糕薯條	米、韓式泡菜、豆包、起司、蛋汁、海苔粉、海帶芽、小黃瓜、年糕、洋芋、蜂蜜醬
	麵食	沙茶烏龍湯麵 塔香杏鮑菇 客家小炒	烏龍麵、素羊若、青江菜、油片、高麗菜、鮮香菇、玉米筍、杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、芹菜、豆乾、麵腸、榨菜絲、火腿	沙茶魷魚羹麵 滷海帶油腐 紅絲油菜	細麵、蔥仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜 海帶絲、油豆腐、油菜、紅K、薑絲	素飽飽湯麵 素香白菜 綜合素魯	麵條、素燻、油菜、豆芽菜、素飽飽、小白菜、紅K、素火腿、黑輪片、油豆腐、香菇、魯包	和風鮮菇湯麵 焗烤馬鈴薯	拉麵、豆腐、香菇、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜 馬K、乳酪絲	素香拌麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕	麵條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、黑豆乾、杏鮑菇、香Q糕、小黃瓜、紅k	府城素擔仔湯麵 綜合魯味	油麵、素燻、素小蝦、豆芽菜、小白菜、鮮香菇、海帶片、黑輪條、百頁豆腐	蕃茄菠菜湯麵 椒麻素膳鮮筍 烤地瓜	細麵、蕃茄、菠菜、素排、黑木耳、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	五穀飯 麻辣豆腐 塔香素肚 沙茶空心菜	米、五穀米、豆腐、素若粒、紅K、芹菜、素肚、九層塔、薑絲、辣椒、空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 玉米濃湯	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲、玉米粒、紅K、馬K	味噌湯泡飯 咖哩醬炸豆包 香菇炒高麗菜	米、豆腐、柳絲菇、高麗菜、海苔絲、豆包、咖哩醬、香菇、高麗菜、薑絲	白飯 煙燻G翅 鹽焗鮑魚菇 炒高麗菜	米、G翅、醃蘿蔔、醬汁、鮑魚菇、鹽焗、紅K、黑木耳、高麗菜	大滷麵 宮保辣g丁 涼拌小黃瓜	麵、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、辣g丁、甜椒、辣椒 小黃瓜、甜不辣	沙茶什錦菇燴麵 米醬桂竹筍 酥炸百頁	粗麵、鮮香菇、柳松絲、素火腿、大白菜、紅K、金針菇 桂竹筍、米醬、百頁豆腐、椒鹽粉	素鬆拌飯 月亮蝦餅 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、海苔素鬆、月亮蝦餅、皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜
	加菜	宮保豆腸炒麵 炒芥藍菜 玉米素九湯 麥茶	油麵、豆腸、素燻、辣椒、芥藍菜、薑絲、玉米、素丸、薑絲、炒大麥	香椿拌麵 清炒蒲瓜 酸菜筍片湯 珍珠冬瓜	麵條、醬汁、蒲瓜、紅蘿蔔、薑絲、酸菜仁、筍片、薑絲、冬瓜塊、珍珠	糙米飯 素燻 炒菠菜 大滷湯 仙草甘茶	糙米皮絲、香菇、香椿醬、菠菜、白菜、筍絲、金針菇、紅K、豆皮、薑絲、仙草汁	傻瓜麵 炒有機小白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁、有機小白菜、薑絲、蒲瓜、冬粉薑絲、冬瓜茶、檸檬汁	糙米飯 素燻 炒有機小白菜 冬瓜素酥湯 仙草綠豆湯	糙米皮絲、香菇、香椿醬、有機小白菜、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、仙草凍、綠豆、洋薏仁	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁、黃豆芽、秀珍菇、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、決明子	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒白花菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	糙米、黑胡椒粒、洋菇、三色豆、白花菜、薑絲、南瓜、薑絲、紅豆、薏仁
果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		柳丁		哈密瓜		芭樂		
蛋白質	66.5		54.5		66.5		69.5		63.5		72		66.8		
脂肪	54		46.5		55		55		57.5		55		56.5		
醣類	268.5		283.5		242.5		237.5		245		230		262.5		
熱量	1826		1770.5		1731		1723		1751.5		1703		1825.7		

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