

普台高中110年3月29至4月5日 膳食菜單暫定表

日期		3月29日		3月30日		3月31日		4月1日		4月5日	
星期		一		二		三		四		一	
早餐	飲品	紅茶	紅茶	白粥	米	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿		
	主食	黑糖紅豆饅頭	黑糖紅豆饅頭	咖哩包	咖哩包	刈包	刈包	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	醬爆豆腸	豆腸、黑木耳、甜豆莢	菜脯干丁炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、干丁、菜脯、蕃茄、豆腐、毛豆仁	沙茶素排	素排、沙茶醬、角螺	水煮蛋 甜椒烤鴨	蛋 烤鴨條、甜椒		
	副菜	高麗菜素魯	高麗菜、大油皮	香脆酥	香脆酥	花生糖粉	花生粉、糖	藍莓醬	藍莓醬		
	副菜	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	碧玉筍炒秀珍菇	秀珍菇、碧玉筍	酸菜絲	酸菜絲	綜合堅果	葡萄干、杏仁片、核桃、腰果、南瓜子、葵花子		
	青菜	炒A菜	A菜	炒芥藍菜	芥藍菜			炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔		
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉		
	主菜	滷蛋 麻香猴菇	蛋 猴頭菇、柳松菇、麻油、杏鮑菇、甜椒	香辣豆腐	豆腐、素肉粒、三色豆、辣椒	紅燒豆干	豆干	東炎醬豆包	豆包、九層塔、東炎醬		
	副菜	剝皮辣椒鮮蔬若末	四季豆、素若粒、甜椒、干丁、剝皮辣椒	泰式炒粉絲	冬粉、東炎醬、檸檬葉、黑木耳、高麗菜	腐皮芥菜	芥菜仁、豆皮、火腿	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、青椒		
	副菜	XO醬炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、XO醬	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、三色豆、火腿	塔香鮮菇	香菇、鮑魚菇、杏鮑菇、九層塔				
	青菜	炒菠菜	菠菜	炒小芥菜	小芥菜	炒高麗菜	高麗菜、紅k、香菇	炒茼蒿白菜	茼蒿、紅k、黑木耳、大白菜、豆皮		
	湯	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜	酸白菜鮮菇湯	酸白菜、香菇、金針菇、大白菜	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、油豆腐	若谷茶湯	玉米、冬瓜、芹菜末、素排骨酥		
果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂				
晚餐	地方	白飯 香辣小雞腿 *2 家常炒豆腐 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、油菜、薑絲	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲油菜	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、油菜、紅K、薑絲	總匯春捲 綜合冬粉湯	春捲皮、豆乾片、高麗菜絲、小黃瓜絲、豆芽菜、花生粉、糖粉、白K、油豆腐、金針菇、冬菜、冬粉		蕃茄鮮蔬炒飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜	
	異國	白醬臘腸燉飯 可樂餅 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、可樂餅、京都素若、香菇絲、青椒、紅k	香辣牛若鍋-附麵 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	素牛若、百頁豆腐、素蟹棒、高麗菜、油皮、細麵、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	日式炸FD排飯 藥膳高麗菜 炒四季豆	米、牛勞排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳四季豆、紅蘿蔔、香菇		酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆	
	麵食	紅燒湯麵 酥炸四季豆 豆皮冬瓜	麵條、白K、紅k、玉米段、皮絲、青江菜 四季豆、椒鹽粉 冬瓜、豆皮	酸辣麵疙瘩 炸臭豆腐 台式泡菜	麵疙瘩、筍絲、紅k、黑木耳、臭豆腐、高麗菜、紅k	韓式鍋燒G絲麵 韓式煎豆腐 烤地瓜	G絲麵、火腿、素丸、豆包、高麗菜、青江菜、韓式泡菜、豆腐、辣醬、地瓜		醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干	
	風味	素食水餃*15 宮保百頁豆腐 豆酥青江菜	素食水餃*15顆 百頁豆腐、油豆腐、辣椒、甜椒 青江菜、豆酥	香酥餘排飯 椒鹽雞腸 菜豆炒茄子	米、炸餘排、菜脯 麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 醃蘿蔔	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、白K、紅K		炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲	
	加菜	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 仙草茶	麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 仙草茶	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒大陸妹 榨菜素肚湯 綠豆薏仁湯	糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲 大陸妹、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 綠豆、洋蔥仁	咖哩醬拌麵 炒油菜 海帶芽素丸湯 檸檬冬瓜茶	細麵 三色豆、咖哩醬 油菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊、檸檬		什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	
	果	柳丁		葡萄		香蕉			柳丁		
蛋白質		64.5		62.5		66.5		54.5		35	
脂肪	早	52.5		50		52.5		47.5		30	
醣類	午	250		262.5		265		257.5		142.5	
熱量		1730.5		1750		1798.5		1675.5		980	

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