

普台高中110年5月10至5月16日 膳食菜單暫定表

日期	5月10日			5月11日			5月12日			5月13日			5月14日			5月15日			5月16日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	小米粥	小米、白米	咖哩米粉湯	米粉、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、咖哩、油泡	紅茶	紅茶	翡翠粥	米、莧菜、火腿	薏仁漿	洋蔥仁	豆漿	豆漿	白粥	米						
	主食	椰子奶酥葡萄捲	椰子奶酥葡萄捲	綠豆包	綠豆包	紅豆花捲	紅豆花捲	香菇鹹饅頭	香菇鹹饅頭	短銀絲卷	銀絲卷	厚片土司	厚片土司	山東黑糖饅頭	山東黑糖饅頭						
	主菜	蜜汁雞腸	麵腸、芝麻、麥芽糖	水煮蛋 雙冬烤魷	蛋 冬瓜、香菇、烤魷	素炒五寶	豆干、玉米粒、花生、毛豆仁、紅蘿蔔	塔香素肚	素肚、九層塔、紅蘿蔔	醬爆豆腸	豆腸、紅蘿蔔、黑木耳	南瓜泥蛋沙拉 南瓜泥沙拉	南瓜、馬鈴薯、蛋、毛豆仁、火腿、沙拉醬	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、豆腐、蕃茄						
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	幼筍	幼筍	什錦果仁	什錦果仁	花生麵筋	麵筋泡、花生	煉乳	煉乳	花生醬	花生醬	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥						
	副菜	剝椒甜豆莢	剝皮辣椒、甜豆莢、黑木耳			木耳脆筍	黑木耳、筍絲	酸漿菇菇	秀珍菇、鮑魚菇、酸漿	奶油玉米鮮菇	玉米、奶油、秀珍菇、蘑菇	起司片	起司片	腐乳麻油蒲瓜	蒲瓜、豆腐乳、紅蘿蔔						
青菜	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒青菜	青菜、薑絲	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲	炒A菜	A菜	炒空心菜	空心菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲							
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米飯	日式什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、海苔粉						
	主菜	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿、香菇	黑胡椒醬豆腐	豆腐、三色豆、黑胡椒	白醬香芋燒蛋 白醬香芋G丁	蛋、芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁	滷油腐	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、滷包	糖醋豆包	豆包、鳳梨、蕃茄、青椒	滷豆腐	豆腐、滷包	素燥滷素雞	素雞、素燥						
	副菜	蘿蔔素雞	白蘿蔔、紅蘿蔔、素雞	雙菇燴西蘭花	青花菜、香菇、杏鮑菇	白菜滷	白菜、豆皮、紅蘿蔔、黑木耳	新疆大盤雞	馬鈴薯、素雞、紅蘿蔔、青椒、辣椒、花椒、孜然	麻香海茸	海茸、麻油、甜椒	三杯鮑菇豆干	杏鮑菇、玉米筍、甜豆莢	綜合炸物	芋頭糕、蘿蔔糕、銀絲捲						
	副菜	五味醬紫茄	茄子、五味醬	四季昌蠅頭	四季豆、豆干、豆豉、甜椒	沙茶粉絲煲	冬粉、沙茶、豆芽菜、小白菜、干絲	泡菜銀芽芽絲	泡菜、豆芽菜、素若絲	玉筍燴黃瓜	大黃瓜、玉米筍、茼蒿、紅蘿蔔	五香毛豆莢	毛豆莢								
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒高麗菜	高麗菜	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	木耳高麗菜	高麗菜、黑木耳	雙色花椰	青花菜、白花菜、紅蘿蔔						
湯	若骨茶湯	皮絲、青菜、香菇、若骨茶湯包	玉米豆皮湯	玉米、豆皮、大白菜	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包	酸菜素肚湯	素肚、酸菜、大白菜	關東煮湯	白K、紅K、紫米糕、高麗菜、玉米段	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋菇片							
果	小玉		蘋果		哈密瓜		鳳梨		西瓜		楊桃		木瓜								
晚餐	地方	味噌牛奶鍋-拉麵 三杯臭豆腐 麻香川七	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜、鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條、芥藍菜、紅K、薑絲	素鹹魚蛋炒飯 地瓜球 燥地瓜果	米、蛋、香菇絲、素鹹餘、地瓜球、三色豆、素燥、地瓜葉	豆豉辣醬拌麵 三杯百頁 叉燒炒高麗菜	麵條、豆豉、豆干、辣油、青辣椒、青江菜、豆芽菜、百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條、高麗菜、叉燒	芙蓉香菇素海鮮粥 香滑什錦燒 炒大白菜	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、什錦塊、玉米段、大白菜、紅K、黑木耳、油皮	普台擔擔飯 若骨茶湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、油腐、芹菜	麻油拌飯 時蔬素燻 鮮菇大陸妹	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜素燻、青花菜、紅K秀珍菇、大陸妹						
	異國	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、香嚕、特調醬汁	焗烤時蔬燻飯 巧克力杏仁鬆餅	米、小黃瓜、青花菜、白花菜、紅K、乳酪絲、素火腿、洋菇片、鬆餅、巧克力醬、杏仁片	韓式泡菜豆腐鍋-麵 橢圓薯餅	麵條、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋餘飯、金針菇、橢圓薯餅	大阪燒炒飯 蔬菜天婦羅 西芹豆干	米、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	蕃茄義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片、天婦羅、小黃瓜、紅K紅茶、果凍粉			日式醬拌麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	麵條、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇						
	麵食	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅蛋、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	素飽飽湯麵 麻辣花生拌甜豆莢 時蔬炒豆干	素飽飽、麵條、素燥、青江菜、豆芽菜、甜豆莢、花生、辣椒、豆干、西洋芹	素炒烏龍麵 三色四季豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油豆腐、花生、辣椒、豆干、西洋芹	水餃*15 綜合滷味 酸辣湯	水餃 豆包、海帶片、青花菜、金針菇、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、素若絲、豆腐	大滷板飯 甜豆百頁 芝麻球*2	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、百頁豆腐、黑木耳、甜豆、芝麻球	香辣牛奶鍋-拉麵 咖哩酥餅	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、酥皮、馬鈴薯、火腿、豆干	沙茶G絲麵 酥炸茄子 烤洋芋片	G絲麵、火鍋餘飯、天婦羅、豆皮、高麗菜、青江菜、沙茶醬、茄子、酥炸粉、洋芋、海苔粉						
	風味	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤南瓜 甜椒秀珍菇	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 南瓜、馬K、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 茼蒿白菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅 大白菜、茼蒿絲、薑絲	白飯 柚香糖醋酥魚 素魯蘿蔔 炒白花菜	米 子醬、香草酥魚、甜椒、蕃茄 白蘿蔔、海帶 白花菜 菜、紅K、素火腿、薑絲	白飯 韓式泡菜扣肉飯 醬鴨蘿蔔 碧玉筍炒蛋	米、素五花肉、韓式泡菜、油小口 白K、紅K 碧玉筍、甜椒、蛋	燕麥飯 泰式柯捲 紅燒皇帝豆 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、柯捲、醬汁、皇帝豆、黑木耳、鮮香菇、角羅 大白菜、杏鮑菇	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	白飯 老皮嫩若 酥炸茄子 咖哩豆皮	米、雞蛋豆腐、蛋、高麗菜、紅蘿蔔 茄子、酥炸粉、豆皮、馬K、三色豆						
	加菜	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香梅醬 芥藍菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒芥菜仁 筍皮絲湯 仙草干茶	麵條、調味醬汁 芥菜仁、薑絲 鮮筍片、皮絲 仙草茶	糙米飯 素燥 塔香地瓜葉 青木瓜素若湯 紅豆薏仁湯	糙米 醬、香菇、香椿醬 塔、地瓜葉 青木瓜、油皮、薑絲 紅豆、薏仁	雙瓜麵 有機奶油白菜 蒲瓜粉絲湯 烏梅汁	麵條、醬汁 有機奶油白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 烏梅汁	香椿拌麵 炒芥藍菜 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁 芥藍菜、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	糙米飯 塔香茄汁 炒有機奶油白菜 冬瓜素酥湯 檸檬冬瓜	糙米、九層塔、蕃茄醬 有機奶油白 菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲 冬瓜 塊、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒油菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁						
果	芒果		芭樂		香蕉		火龍果		芭樂		小玉		洋香瓜								

蛋白質	69	58.5	60.5	67	63.1	69
脂肪	48	47.5	48	55	49.1	51.5
醣類	260	232.5	247.5	245	257.4	251
熱量	1811	1569	1659.5	1743	1723.9	1737.5

自民國98年承接以來即使用CAS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