

普台高中110年5月17至5月23日 膳食菜單暫定表

星期	5月17日		5月18日		5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		
	一	二	三	四	五	六	日								
早 餐	飲品	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿	薰衣草奶茶	紅茶、奶粉、薰衣草	白粥	米	烏龍綠茶	烏龍茶、綠茶	豆漿紅茶	豆漿、紅茶	阿華田	阿華田、奶粉
	主食	刈包	刈包	白麥吐司	白麥吐司	山東黑糖饅頭	山東黑糖饅頭	芝麻包	芝麻包	咖哩包	咖哩包	沖繩黑糖捲	沖繩黑糖捲	西式燒餅	西式燒餅
	主菜	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	烏龍雞絲炒蛋 烏龍豆包	蛋、豆包、烏龍茶、九層塔、辣椒	咖哩豆腸	豆腸、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩	水煮蛋 甜椒素餘	蛋 甜椒、素白帶魚、紅蘿蔔	醬燒豆干	豆干	茶葉蛋 鮮菇橫絲	蛋 香菇、豆包、木耳、紅K
	副菜	花生糖粉	花生粉、糖	草莓醬	草莓醬	綜合堅果	堅果	素鬆	素鬆	什錦菜	什錦菜	甜豆莢炒油片	甜豆莢、油片、紅蘿蔔	藍莓醬	藍莓醬
	副菜	酸菜絲	酸菜絲	薯球	薯球*3	三色海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、金針菇	腐乳銀芽	豆芽菜、黑木耳、豆腐乳	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉、豆輪	梅乾筍茸	筍茸、梅干菜	蕃茄玉筍干丁	碎干丁、玉米筍、蕃茄
中 餐	青菜			炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K、芹菜	炒鵪白菜	鵪白菜	炒青花菜	青花菜
	主食	紫米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	香辣炒麵	油麵、豆干、豆芽菜、小白菜、黑木耳、素若絲	白飯	米	紫米飯	米、紫米
	主菜	藥燉獅子頭	獅子頭、大白菜、甜椒、木耳、藥包	滷蛋 塔香鮮菇	蛋、滷包 香菇、鮑魚菇、九層塔、甜椒	茄汁豆干	豆干、蕃茄、甜豆莢	宮保素肚	素肚、花生、辣椒	薑汁素排	素排、麥芽糖、白芝麻	剝皮臘筍炒蛋 剝皮嫩腐	蛋、筍子、剝皮辣椒、豆腐	素燥魯什錦	油豆腐、百頁、大黑豆乾、海帶結
	副菜	白玉豆皮	白蘿蔔、豆皮、黑木耳	紅燒蘭花干	蘭花干、冬瓜、紅蘿蔔	蠔油金菇油腐	油豆腐、金針菇、紅蘿蔔	味噌鮮菇雙花	青花菜、白花菜、味噌	椒鹽紫茄	茄子	蕃茄燉馬鈴薯	馬鈴薯、番茄	火腿燴金菇	金針菇、火腿、油片、甜椒
	副菜	椰菜咖哩杏菇	杏鮑菇、馬鈴薯、椰漿	白菜麵輪	大白菜、黑木耳、紅k、麵輪	高麗菜素滷	高麗菜、豆皮、黑木耳	火腿燴大黃瓜	大黃瓜、火腿、黑木耳			沙茶杏鮑菇	杏鮑菇、素雞、紅蘿蔔	酥炸薯條	馬鈴薯
晚 餐	青菜	炒青江菜	青江菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒A菜	A菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜	炒油菜	鵪白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	炒有機鵪白菜	鵪白菜、薑絲
	湯	青菜油腐湯	油豆腐、小白菜、紅蘿蔔	碗仔翅	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜、香菇、筍絲	枸杞南瓜湯	南瓜、枸杞、大白菜、薑	藥燉排骨湯	排骨酥、高麗菜、紅蘿蔔、白蘿蔔	紅燒湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、蕃茄	蜜香珍珠拿鐵	大小珍珠、奶粉、蜂蜜	羊若爐	素羊肉、大白菜、凍豆腐、豆皮、白蘿蔔、紅蘿蔔、金針菇
	果	小蕃茄		西瓜		鳳梨		芭樂		蘋果		小玉	小玉	香蕉	
	地方	馬鈴薯燉嫩苳 沙茶燕青油片 素炒地瓜葉	米、馬鈴薯、排骨、紅蘿蔔、西洋芹 燕青、油片、沙茶醬 薑絲、地瓜葉	梅汁油醋拌麵 XO醬炒蓮藕 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、蓮藕、柳松菇、XO醬、四角油腐	鐵路便當餐 炒高麗菜	白飯、醬汁、炒高麗菜、素排、滷蛋1/2、豆干*1	五寶炒飯 豆糟油腐 時蔬燴苳薯	米、玉米筍、火腿、香菇、小黃瓜、豆干四方油豆腐、豆瓣醬、茼蒿白魷、青花菜、金針菇	金沙牛若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、鹹蛋、青椒、素牛若、素火腿丁 白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	普台擔擔飯 蘿蔔貢丸湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜、貢丸	地瓜飯 泰式醬蝦排 紅燒燉冬 金菇臘絲白菜	米、地瓜 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、青花菜 冬瓜、冬結 金針菇、臘腸、大白菜
	異國	蕃茄炒飯 南瓜濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、南瓜、蛋、青醬	海南素雞飯 荷包蛋 炒青花菜 肉骨茶湯	米、斑蘭葉、薑黃粉、香茅、杏鮑菇 蛋 青花菜、紅蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	海苔醬油炒麵 素燥地瓜葉 白菜燴豆腐	油麵、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔 地瓜葉、素燥 白菜、香菇、素姆絲、豆腐	G絲拌米線 海苔糯米捲 花生拌青木瓜	米線、豆包、檸檬、豆芽菜、番茄、九層塔、油泡豆腐、大陸妹、全形海苔、糯米、雪蓮子、香菇絲、豆干、青木瓜絲、花生、小蕃茄	日式炒烏龍 美乃滋拌過貓 豆皮壽司*2	烏龍麵、火腿絲、紅蘿蔔、香菇、昆布高湯、海苔絲 燻鴨、美乃滋 豆皮壽司*2		藍帶G排飯 梅汁秋葵 醬燒馬鈴薯	米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 秋葵、酸梅、梅汁 玉米粒、紅K、馬鈴薯	米、地瓜 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、青花菜 冬瓜、冬結 金針菇、臘腸、大白菜
晚 餐	麵食	日式醬油拉麵 五香滷味	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、素雞、青花菜、滷包	關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	紅燒湯麵 酥炸鮮香菇 韓式年糕素香腸	麵條、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲 鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 年糕、素香腸、韓式辣醬	普台擔擔湯麵 黑白切 鮮菇地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、香菇	沙茶魷魚羹麵 乾煎豆腐佐芝麻醬 菜豆若末	黃麵、香菇、茼蒿紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜 豆腐、芝麻醬 菜豆、素若粒	什錦滷味-附麵 菜膽炒蛋 紅絲莧菜	王子麵、大黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿小捲、高麗菜、杏鮑菇、玉米筍 蛋、菜脯 紅K、莧菜	沙茶鍋燒雞絲麵 椒麻鮮筍 烤地瓜	雞絲麵、火腿、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、辣椒、皮絲、地瓜
	風味	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 紅絲青花	水餃、玉米粒、洋菇片、馬k、紅k、蘿蔔糕、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、青瓜菜、紅K絲	素蝦排定食 芝麻醬秋葵*3 魯凍豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅k、黑木耳	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 菜膽醬裡紅	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油皮、薑絲 菜脯、玉米粒、雪裡紅	沙茶洋若滑蛋 燴飯 金針菇炒油菜 玉米布丁酥*2	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、菠菜、紅k、金針菇 玉米布丁酥*2	白飯 麵腸茄子煲 玉米筍炒豌豆莢 白花碧玉筍	米 麵腸、茄子、辣椒、九層塔 玉米筍、豌豆莢、紅K 碧玉筍、白花麵、香	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	水餃*15 三色四季豆 泰式烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇 豆包、冬菜醬、白芝麻
	加菜	麻油麵線 炒油菜 酸菜素肚湯 烏梅汁	麵線、麻油 皮絲、香菇、香椿醬、油菜、薑絲、酸菜仁、素肚、烏梅濃縮汁、白話梅	糙米飯 素燥 炒白白菜 薑香南瓜湯 仙草甘茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵪白菜、薑絲、薑絲、南瓜 濃縮仙草汁	素燥拌麵 炒大陸妹 白K素排骨湯 冬瓜山粉圓	素燥、麵條 大陸妹、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 冬瓜塊、山粉圓	炒冬粉 塔香茄子 麻油香菇湯 決明子	冬粉、高麗菜、豆芽菜 茄子、九層塔 香菇、高麗菜、薑絲 決明子	香椿拌麵 炒有機鵪白菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 有機鵪白菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒有機鵪白菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機鵪白菜、薑絲、冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒鵪白菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 鵪白菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁
果	芭樂		哈密瓜		葡萄		香蕉		葡萄		芭樂		鳳梨		
蛋白質		59.5	65.5		65.5		70	63.5	63.5		61.5	69	68.5		
脂肪		47.5	47.5		47.5		54	50	50		47.5	52.5	56.5		
醣類		242.5	260		260		268.5	245	245		257.5	260	266		
熱量		1635.5	1729.5		1729.5		1840	1684	1684		1783.5	1788.5	1838.5		

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