

普台高中110年8月30至9月5日 膳食菜單暫定表

日期 星期		8月30日 一		8月31日 二		9月1日 三		9月2日 四		9月3日 五		9月4日 六		9月5日 日	
早餐	飲品	白粥	米	奶茶	紅茶	芋頭粥	米、芋頭、紅蘿蔔、芹菜	味噌豆腐湯	豆腐、黃豆芽	白粥	米	紅茶	紅茶	豆漿	豆漿
	主食	銀絲卷	銀絲卷	白麥吐司	白麥吐司	雙色饅頭	雙色饅頭	蘑菇醬拌麵	麵、豆干、火腿、蘑菇醬	黑糖饅頭	黑糖饅頭	西式燒餅	西式燒餅	山東饅頭	山東饅頭
	主菜	豆瓣醬豆腐	豆腐、豆瓣醬、素燥	玉米炒蛋茄汁豆包	蛋、玉米粒、三色豆、豆包、番茄	醬爆雞腸	雞腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	積絲黃瓜	豆包、小黃瓜、紅蘿蔔	素炒五寶	豆干、毛豆仁、紅蘿蔔、香菇、玉米	水煮蛋蛋汁素排	蛋素排、麥芽糖	蛋汁素肚	素肚、杏鮑菇、麥芽糖
	副菜	煉乳	煉乳	玉米穀片	玉米穀片	什錦菜	什錦菜	炒牛蒡絲	牛蒡絲	涼拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔	起司片	起司片	南瓜米粉	米粉、南瓜、香菇、高麗菜
	副菜	香脆酥	香脆酥	草莓醬	草莓醬	火腿炒花椰菜	花椰菜、素火腿			素鬆	素鬆	巧克力醬	巧克力醬	白菜魯皮絲	大白菜、皮絲、黑木耳
	青菜	炒莧菜	莧菜	芹香銀芽	綠豆芽、西洋芹	炒高麗菜	炒高麗菜	炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	炒鍋白菜	鍋白菜
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	咖哩炒麵	油麵、豆干、豆芽菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	糙米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒
	主菜	宮保素肚	素肚、花生、紅蘿蔔、甜豆莢、乾辣椒	香辣豆干	豆干、乾辣椒、紅蘿蔔、毛豆仁	麻婆豆腐	豆腐、黑木耳、玉米粒、紅蘿蔔	烏龍茶香滷蛋烏龍豆干	蛋、烏龍茶葉、大黑豆乾、九層塔	三杯豆包	豆包、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳	椒麻雙色	東豆腐、紫米糕、高麗菜	素燒干丁蒸蛋三杯杏菇豆干	蛋、素燥、豆干、杏鮑菇、玉米筍、紅K、九層塔
	副菜	黑椒什錦菇	香菇、金針菇、鮑魚菇、鴻喜菇、西洋芹	金菇絲瓜	絲瓜、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇	雙鮮滷大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素蟹棒	黑椒干絲銀芽	干絲、豆芽菜、紅蘿蔔	酸菜鮑菇麵腸	杏鮑菇、麵腸、酸菜	榨菜鮮筍	筍子、榨菜、紅蘿蔔、乾香菇	宮保馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、乾辣椒、花生
	副菜	蠟燭上樹	冬粉、高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇絲	炸什錦	地瓜、金針菇、馬鈴薯、玉米	筍乾滷冬瓜	冬瓜、筍乾、皮絲	韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、黑木耳、韓式泡菜			咖哩粉絲油腐	油豆腐、紅蘿蔔、冬粉、黑木耳	滷鮮菇蘿蔔	白蘿蔔、秀珍菇、豆皮、紅K
	青菜	炒小芥菜	小芥菜	炒空心菜	炒空心菜	炒青菜	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒四季豆	四季豆、紅蘿蔔	炒青菜	青菜	炒高麗菜	高麗菜
	湯	四神湯	蓮子、素肚、洋蔥仁、杏鮑菇、冬瓜	羅宋湯	番茄、黃豆芽、高麗菜	鮮菇玉米湯	鮮香菇、玉米、白蘿蔔、高麗菜、芹菜、榨菜	蘿蔔豆皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮	鳳梨排骨湯	鳳梨、素排骨、皮絲	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇
	果	小玉		火龍果		蘋果		美濃瓜		楊桃		芭樂			
	地方	蕃茄乾丁關廟乾麵塔香鮑菇魯蘿蔔糕	關廟麵、蕃茄、碎乾丁、洋菇片、杏鮑菇、九層塔、蘿蔔糕	梅汁油醋拌麵椒鹽毛豆荚糖醋豆腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、毛豆荚、黑胡椒豆腐、番茄、鳳梨、甜椒	燕麥飯糖醋雞丁菜脯炒蛋烤地瓜圓片	米、燕麥粒、丁、豆腐、甜椒、鳳梨、紅魷、蛋、菜脯、地瓜、椒鹽粉	普台素燥乾麵煉奶銀絲卷海帶片魯油嫩腐	銀絲卷、切、煉奶麵條、海帶片、油嫩豆腐、普台素燥、小白菜、豆芽菜	墨西哥醬炒飯豆酥香椿豆腐炒鍋白菜	米、甜椒、玉米粒、火腿、沙炒醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆腐、芹菜、鵝白菜、薑絲	南瓜飯鹽酥G排雙冬素丫豆腐高麗菜	米、南瓜排、九層塔、甜椒、皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜	招牌飯-素排香腸、魯蛋、魯油腐、紅絲高麗	米、素排、醬汁、酸菜、香腸片、蛋、百頁豆腐、紅絲高麗
	異國	辣子雞丁親子丼飯炸豆腐炒雙色花菜	米、蛋、雞丁、素雞、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、黑木耳、辣椒豆腐、花椰菜、青花菜	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	重慶麻辣乾鍋-麵酸甜白花菜香辣豆干	蒸煮麵、油豆腐、蘭花乾、高麗菜、紅K、青花菜、蓮藕、紫米糕、麻辣鍋底、白花菜、紅蘿蔔、火腿豆干	印度秋葵玉米咖哩-飯三角薯餅*2炒大黃瓜	米、秋葵、玉米粒、甜椒、素火腿、豆干三角薯餅*2、大黃瓜、薑絲、紅K、黑木耳	越南炒河粉酸辣積絲青木瓜破布子炒高麗菜	河粉、大陸妹、豆干、油片、火腿、檸檬、花生、蕃茄、九層塔、青木瓜、豆包、百香果醬、破布子、高麗菜	日式咖哩飯地瓜球豆腐高麗菜	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、G丁、豆腐、地瓜球、高麗菜、豆酥	沙茶豆腐鍋-附麵炸薯條芝麻海帶芽	麵、高麗菜、火鍋餘板、冬粉、金針菇、豆腐、鈴薯、白芝麻、海帶芽
	晚餐	素食水餃*15地瓜葉酸辣湯	水餃、地瓜葉、筍絲、紅蘿蔔、豆腐、黑木耳	關東煮+麵XO醬炒皇帝豆	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、皇帝豆、柳松菇、XO醬	素餛飩湯麵糖醋豆腸香菇炒高麗菜	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素餛飩、豆腸、甜椒、糖醋醬、香菇絲、高麗菜、紅K	府城素擔仔湯麵綜合魯味	油麵、素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、蛋、鮮香菇、海帶片、黑輪條、百頁豆腐	餐蛋麵滷豆干炒油菜	王子面、火腿片、荷包蛋、青菜、豆干、油菜	海南雞絲拌麵椒麻菜膽鮮筍焗烤地瓜	麵條、豆包、高麗菜、青菜、杏鮑菇、檸檬葉、香茅、斑蘭葉、筍丁、臘腸、皮絲、地瓜、乳酪絲	雙醬拌麵紅豆金棗豆莢油豆腐	麵條、豆干、麻將、炸醬、紅豆金棗、甜豆莢、四方油豆腐、特調醬汁
	風味	五穀飯香辣素排麻醬木耳沙茶空心菜	米、五穀米、素排、辣椒、新鮮黑木耳、白芝麻、空心菜、沙茶醬	素蝦排定食芝麻醬秋葵*3魯菜豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲、秋葵、芝麻醬、豆腐、紅K、黑木耳	白飯墨西哥醬豆包綜合素魯素香白菜	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬、黑輪片、油豆腐、香菇、魯包、小白菜、紅K、素火腿	地瓜飯煙燻G翅五味醬拌鮑魚菇雙色花菜	米、地瓜、G翅、醃蘿蔔、醬汁、鮑魚菇、五味醬汁、青花菜、白花菜	白飯藍帶火腿G排梅乾豆干破布子炒高麗菜	米、豆包、火腿、油醃醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白K、破布子、高麗菜	薑母鴨湯麵筍干素肚紅絲海帶絲	麵條、皮絲、素丸、豆芽、高麗菜、薑母鴨湯包、筍乾、素肚、海帶絲、紅K、薑絲	蕃茄炒飯貢丸湯椒鹽毛豆荚	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬、白蘿蔔、貢丸、芹菜、毛豆荚、黑胡椒粒
	加菜	韓式拌飯麥茶	米、韓式泡菜、紅蘿蔔、黃豆芽、炒大麥	香椿拌麵大黃瓜素酥湯	麵條、香椿醬、大黃瓜、排骨酥	素燻米粉紅豆薏仁湯	米粉、素燻、豆芽菜、紅豆、薏仁	炒冬粉紫菜豆腐湯	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、豆干、薑絲、紫菜、豆腐	黑胡椒蘑菇拌麵仙草茶	細麵、黑胡椒粒、洋菇、三色豆、仙草茶	咖哩炒飯薑香南瓜湯	米、三色豆、火腿、南瓜、薑絲	素瓜仔若拌飯決明子	米、素瓜仔若、豆干、決明子
	果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		西瓜		芒果		火龍果	
蛋白質		66.6		70		57		58.5		63		62.5		58	
脂肪		51.6		54		42.5		50		50		54		50	
鹽分		259.9		268.5		247.5		230		242.5		241		235	
熱量		1770.4		1840		1600.5		1604		1672		1700		1622	

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