

普台高中111年1月17至1月23日 膳食菜單暫定表

		1月17日		1月18日		1月19日		1月20日		1月21日		1月22日		1月23日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早點	飲品	奶茶	奶粉、紅茶	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	玉米濃湯	玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	豆漿	豆漿	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、白蘿蔔	什錦湯	高麗菜、紅K、排骨酥、白蘿蔔	紫菜豆腐湯	豆腐、紫菜
	主食	西式燒餅	西式燒餅	白刈包	刈包	滿福堡	滿福堡	白麥吐司	白麥吐司	沖繩黑糖捲	沖繩黑糖捲	白飯	米	苦茶油麵線	麵線、苦茶油
	主菜	照燒素排	素排	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 甜椒素餘	蛋 甜椒、素白帶魚、紅蘿蔔	塔香雞絲炒蛋 塔香豆包	蛋、豆包、九層塔、辣椒	豆腸素滷	豆腸、豆皮、花生	滷豆干	豆干、乾辣椒
	副菜	巧克力醬	巧克力醬	花生糖粉	花生粉、糖	起司片	起司片	草莓醬	草莓醬	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮	素鬆	素鬆	什錦菜/海結麵輪	什錦菜/海帶結、豆輪
	副菜	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲	千島醬	番茄醬、沙拉醬	薯球	薯球*3	鼓香苦瓜/炒油菜	苦瓜、豆豉、豆輪/油菜、薑絲	紅K筍絲/炒美生菜	筍絲、紅蘿蔔/美生菜	炒小白菜	小白菜
中式早點	飲品	奶茶	奶粉、紅茶	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	玉米濃湯	玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	豆漿	豆漿	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、白蘿蔔	什錦湯	高麗菜、紅K、排骨酥、白蘿蔔	紫菜豆腐湯	豆腐、紫菜
	主食	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	白刈包	刈包	白飯	米	芝麻包	芝麻包	沖繩黑糖捲	沖繩黑糖捲	白飯	米	苦茶油麵線	麵線、苦茶油
	主菜	照燒鮑菇豆干	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	茄汁豆腸	豆腸、蕃茄	水煮蛋 甜椒素餘	蛋 甜椒、素白帶魚、紅蘿蔔	塔香雞絲炒蛋 塔香豆包	蛋、豆包、九層塔、辣椒	豆腸素滷	豆腸、豆皮、花生	滷豆干	豆干、乾辣椒
	副菜	煉乳	煉乳	花生糖粉	花生粉、糖	素鬆	素鬆	綜合堅果	堅果	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮	素鬆	素鬆	什錦菜	什錦菜
	副菜	腐乳銀芽	豆芽菜、黑木耳、豆腐乳	酸菜絲	酸菜絲	蒲瓜麵線	麵線、蒲瓜、紅蘿蔔	三色海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、金針菇	鼓香苦瓜	苦瓜、豆豉、豆輪	紅K筍絲	筍絲、紅蘿蔔	海結麵輪	海帶結、豆輪
午餐	青菜	炒青花菜	青花菜			炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹	炒油菜	油菜、薑絲	炒美生菜	美生菜	炒小白菜	小白菜
	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	紫米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	白飯	米	白飯	米
	主菜	茄汁豆干	豆干、蕃茄、甜豆筍	滷蛋 塔香鮮菇	蛋、滷包 香菇、鮑魚菇、九層塔、甜椒	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅k、木耳	醬燒油腐	油豆腐、黑木耳	蜜汁橫排	素排、麥芽糖	茄汁豆包	油豆腐、素若粒、皮絲、香菇絲	酥炸魚排	魚排
	副菜	蠔油金菇油腐	油豆腐、金針菇、紅蘿蔔	紅燒蘭花干	蘭花干、冬瓜、紅蘿蔔	高麗菜素滷	高麗菜、豆皮、黑木耳	味噌鮮菇雙花	青花菜、白花菜、味噌	三杯鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、九層塔	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿魷魚	東炎醬豆腐	豆腐、香菇、鴻喜菇、九層塔
	副菜	白玉豆皮	白蘿蔔、豆皮、黑木耳	菠菜素排	菠菜、素排、薑絲	酥炸杏鮑菇	杏鮑菇、百頁豆腐	火腿燴大黃瓜	大黃瓜、火腿、黑木耳	毛豆炒玉米	毛豆、玉米、紅蘿蔔	四喜烤麸	烤麸、竹筍、紅蘿蔔、木耳	清炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔
晚餐	青菜	炒A菜	A菜	紅絲地瓜葉	地瓜葉、紅絲、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒鷄白菜	鵝白菜、薑絲	川耳高麗菜	高麗菜、紅K、川耳	白芝麻菠菜	白芝麻菠菜	炒青花菜	青花菜
	湯	枸杞南瓜湯	南瓜、枸杞、高麗菜、薑	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	藥燉排骨湯	排骨酥、高麗菜、紅蘿蔔、白蘿蔔	麻油G湯	豆包、大白菜、香菇	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、紫米糕	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯、毛豆仁
	果	小蕃茄		柳丁		小蕃茄		芭樂		棗子		香蕉		橘子	
	地方	梅干扣若飯 沙茶蒸青乾片 素炒地瓜葉	米、素五花若、梅乾菜、油小口、燕窩、豆乾、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	勝利井飯(蛋) 勝利井飯(全)	米、豆包、起司片、蛋、大白菜、紅蘿蔔、金針菇、秀珍菇	白飯	米	醬油炒飯	米、煙燻火腿、豆干、香菇絲、三色豆、高麗菜		
	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 堅果醬地瓜葉 白菜燴豆腐	油麵、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔 地瓜葉、堅果、醬汁 白菜、香菇、素姆絲、豆腐	藍帶豆包	豆包、起司、麵包粉	糖醋G丁	黑木耳、杏鮑菇、G丁、青椒、甜椒、番茄	炸豆腐	豆腐、附醬汁		
晚餐特色餐	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、干包	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	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 韓式年糕素香腸	烏龍麵、白K、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 年糕、素香腸、韓式辣醬	日式炸牛蒡	牛蒡、芝麻	什錦滷味	油豆腐、海帶、豆干、紫米糕	炒高麗	高麗菜、紅K		
	風味	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 紅K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、青花菜、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 菜脯雪裡紅	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油皮、薑絲 菜脯、玉米粒、雪裡紅	炒A菜	A菜	玉筍炒秀珍菇	秀珍菇、玉米筍、黑木耳	炒小白菜	小白菜、薑絲		
	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 咖哩醬 炒鍋白菜 薑香南瓜湯 仙草甘茶	糙米 咖哩醬 鵝白菜、薑絲、薑絲、南瓜 濃縮仙草汁	傻瓜麵 炒大陸妹 白K素排骨湯 冬瓜山粉圓	素燥、醬汁 大陸妹、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 冬瓜塊、山粉圓	味噌紫菜湯	紫菜、豆腐、鴻喜菇、味噌	白K玉米湯	白K、紅k、高麗菜、木耳、素排骨、芹菜、玉米段、薑絲	大滷湯	筍絲、豆皮、木耳、大白菜、香菇、紅k		
	果	芭樂		哈密瓜		棗子		香蕉		芭樂		蓮霧			
	蛋白質	63.5		71		65.7		87		97		95.5		65.3	
早 午 晚餐 熱量	脂肪	53		57.5		55.5		65		74		72.5		50	
	醣類	239.5		250		245.5		405		400		390		259	
	熱量	1697		1801.5		1744.3		2553		2654		2594.5		1747.2	

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