

普台高中111年2月21日至2月28日 膳食菜單

日期	2月21日		2月22日		2月23日		2月24日		2月25日		2月28日	
星期	一		二		三		四		五		一	
西式早餐	粥/飲品	阿華田 2碗	豆漿 2碗	大滷湯 2碗	玉米濃湯 2碗	紅茶 2碗						
	主食	沙拉堡 1個	西式燒餅 1個	鮮奶饅頭 1個	貝果堡 1個	厚片土司 2片						
	副菜	熱狗(蛋) 熱狗(全) 1條	蘑菇醬素排 1片	黑胡椒醬豆腐 60g	照燒素排 1片	茶葉蛋 醬炒豆包 1個 60g						
	副菜	青醬筆管麵 60g	巧克力醬 30g	蜜汁杏鮑菇 60g	草莓醬 30g	藍莓醬 30g						
	青菜	炒小白菜 60g		西芹麻油腰花/ 皮絲炒豆芽菜 30g		炒高麗菜 60g						
中式早餐	粥/飲品	白粥 2碗	鮮菇豆皮湯 2碗	大滷湯 2碗	玉米濃湯 2碗	紅茶 2碗						
	主食	芋頭包 1個	白飯 1.5碗	鮮奶饅頭 1個	沖繩黑糖捲 1個	銀絲卷 1個						
	副菜	醬爆積絲 60g	三杯麵腸 60g	黑胡椒醬豆腐 60g	滷油腐 60g	茶葉蛋 醬炒豆包 1個 70g						
	副菜	素鬆 30g	香脆酥 60g	蜜汁杏鮑菇 60g	玉筍燴山藥 60g	煉乳 30g						
	青菜	蜜汁地瓜 60g	醋溜海帶絲 60g	西芹麻油腰花 60g	碧玉筍炒鴻喜菇 60g	田園四色 60g						
	湯	炒小白菜 60g	炒青花菜 60g	皮絲炒豆芽菜 60g	炒青江菜 60g	炒高麗菜 60g						
午餐	主食	燕麥飯 1.5碗	茄汁義大利麵 2碗	白飯 1.5碗	紅麴飯 1.5碗	白飯 1.5碗						
	主菜	素燥炸蛋 鹽酥土魷絲 85g	炸豆腐 85g	茄汁豆包 85g	蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排 85g	宮保鮑菇豆腸 85g						
	副菜	筍乾滷油片 70g	海苔焗烤什錦 70g	香椿彩丁 70g	椒鹽毛豆莢 75g	波浪薯條 75g						
	副菜	黑木耳燴大白菜 65g	炒鵝白菜 70g	金針冬瓜 70g	時蔬天婦羅 70g	銀芽干絲 70g						
	青菜	炒芥藍菜 70g		炒菠菜 70g	炒大陸妹 70g	甜豆莢炒秀珍菇 70g						
	湯	味噌湯 1碗	芋頭濃湯 1碗	何首烏排骨湯 1碗	椰香西米露 1碗	海芽鮮菇湯 1碗						
	果	芭樂	鳳梨	蘋果	楊桃	棗子						
晚餐	地方	鐵路便當餐 飯、滷蛋、豆乾、 素排、炒高麗菜 540k	奶油風味烏龍麵 醃蕪菁 玉米筍炒杏鮑菇 515k	白飯 泰式蝦排 沙茶油嫩腐 醬炒三菇 520k	皮蛋素海鮮粥 湯包*4個 魯花生豆干 510k	蘑菇醬拌麵 2碗						
	異國	東北酸白菜鍋-飯 紅絲山茼蒿 蕃茄炒豆腸 540k	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋 520k	泰式綠咖哩燴飯 海苔沙拉炸蛋 鳳梨炒黑木耳 540k	咖哩起司厚片 玉米濃湯麵 555k	焗烤泡菜年糕 85g						
	麵食	酸辣餘排板條 沙茶醬拌豆腐 炒高麗菜 510k	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香筍白筍 520k	味噌起司湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳 520k	日式烏龍湯麵 鮮菇白菜 四彩香丁 540k	杏鮑菇炒木耳 70g						
	風味	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素腿 欖菜炒四季豆 530k	麻油拌飯 醬燒素腸 炒地瓜葉 520k	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜 520k	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜 520k	炒小白菜 70g						
	加菜	醬油炒飯 炒A菜 蹄素肚湯 瓜山粉圓 285k	糙米 素燥 炒菠菜 菜鮮菇湯 檸檬愛玉 285k	青醬拌麵 炒油菜 黃瓜素酥湯 仙草甘茶 285k	蕃茄炒飯 莧菜 玉米豆皮湯 烏梅汁 285k	什錦湯 2碗						
	果	橘子	棗子	葡萄	火龍果	鳳梨						
蛋白質	54.5	69.5	68	74.5	60.2	24.4						
脂肪	47	50	52.5	62.1	51.5	21.6						
醣類	245.5	240	255	249.5	227	131.4						
熱量	1623	1688	1764.5	1854.9	1612.3	817.6						

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