

普台高中111年3月1至3月6日 膳食菜單暫定表

		3月1日 二	3月2日 三	3月3日 四	3月4日 五	3月5日 六	3月6日 日						
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	玉米濃湯	玉米、三色豆、紅蘿蔔、奶粉、火腿	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	白麥吐司	白麥吐司	白刈包	刈包	貝果堡	貝果	鬆餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅	厚片土司	厚片土司	黑糖饅頭	黑糖饅頭
	主菜	薯泥蛋沙拉 薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、火腿	梅干三層若	梅干菜、三層若、大黑干	起司片	起司片	茄汁火腿干丁	碎干丁、火腿、大番茄	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	豆瓣豆腸	豆腸、黑木耳、豆瓣醬
	副菜	花生醬	花生醬	花生糖粉	花生粉、糖粉	草莓醬	草莓醬	煉乳	煉乳	巧克力醬	巧克力醬	薑悶南瓜	南瓜、薑
	副菜	玉米穀片/五彩球	玉米穀片、五彩球	酸菜絲	酸菜絲							魯蘿蔔/炒地瓜葉	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲/地瓜葉
中式早餐	飲品	白粥	米	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	玉米濃湯	玉米、三色豆、紅蘿蔔、奶粉、火腿	綠茶	綠茶	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	奶皇包	奶皇包	白刈包	刈包	紅豆包	紅豆包	芋寮饅頭	芋寮饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	黑糖饅頭	黑糖饅頭
	主菜	烏龍豆包	豆包、烏龍茶、九層塔、辣椒	梅干三層若	梅干菜、三層若、大黑干	薑燒黑干	黑豆干、紅蘿蔔、薑	茄汁火腿干丁	碎干丁、火腿、大番茄	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	豆瓣豆腸	豆腸、黑木耳、豆瓣醬
	副菜	素鬆	素鬆	花生糖粉	花生粉、糖粉	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	什錦菜	什錦菜	豆包牛蒡絲	豆包、牛蒡絲	薑悶南瓜	南瓜、薑
	副菜	魯燕青	燕青	酸菜絲	酸菜絲	辣味黃豆芽	黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔、小黃瓜	素燥炒米粉	米粉、豆芽菜、火腿、紅絲、高麗菜、普台素燥	辣白菜筍片	高麗菜、韓式辣椒醬、筍片	魯蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲
午餐	青菜	炒莧菜	莧菜			炒高麗菜	高麗菜、香菇	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	咖哩炒麵	油麵、粗干絲、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、素若絲、火腿	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米
	主菜	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、花椒	酥炸油腐	豆腐、玉米、紫米糕	五味醬豆包	豆包、五味醬	乾燒味噌豆干	豆干、紅蘿蔔、黑木耳	滷蛋 糖醋魚排	蛋、滷包 素魚排、地瓜、洋菇片、青椒、甜椒
	副菜	奶香金菇干絲	金針菇、奶油、黑木耳、粗干絲	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、紅蘿蔔、芹菜	東炎醬炒菇	杏鮑菇、秀珍菇、豆干	沙茶干片	沙茶醬、豆干、甜豆莢、高麗菜	三杯鮑菇麵腸	杏鮑菇、麵腸、甜椒	綜合滷味	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆皮、菜心、玉米筍
	副菜	官保馬鈴薯	馬鈴薯、辣椒、花生	三杯茄子	茄子、九層塔	炒油菜	油菜、薑絲	茼蒿燴黃瓜	大黃瓜、茼蒿、紅蘿蔔	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、玉米、紫米糕、百頁	腐乳青花	青花菜、豆腐乳、黑木耳
晚餐	青菜	炒菠菜	菠菜	炒青江菜	青江菜			炒空心菜	空心菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲
	湯	酸白菜素九湯	酸白菜、小丸子、大白菜	冬菜鮮菇湯	冬菜、香菇、鮑魚菇、金針菇	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇	四神湯	薏仁、素肚、蓮子、冬瓜	蘿蔔油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、高麗菜、芹菜	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜
	果	檳子		鳳梨		火龍果		柳丁		鳳梨		芭樂	
	地方	沙茶青椒洋若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	墨西哥醬蛋包麵 豉汁豆腐 炒小白菜	油麵、蛋、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、小白菜、薑絲			芙蓉香菇素海鮮粥 香乾土豆 蘿蔔魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海蔘、竹輪、素蝦粒、蛋、豆乾、熟花生白蘿蔔、皮絲	沙茶百頁燴飯 紅麴麵腸 玉米筍炒甜豆莢	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、麵腸、紅麴甜豆、玉米筍	南瓜飯 鹽酥G排 雙冬素丫 豆酥高麗菜	米、南瓜排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇金針菇、臘腸、大白菜
	異國	麻辣關東煮-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	韓式泡菜鍋-附飯 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、油皮、白飯、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	鐵板鮑菇麵 芝麻奶酪	粗麵、杏鮑菇、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、蘑菇醬汁、奶酪、黑芝麻	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬	蕃茄通心麵 酥皮南瓜濃湯	通心麵、番茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、酥皮、紅K、玉米粒、馬K、乳酪絲、丘比醬、麵粉	日式咖哩飯 蜜糖水菓鬆餅	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、G丁、豆腐鬆餅、水蜜桃、鳳梨、奶油
晚餐	麵食	紅燒湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、白蘿蔔、豆芽菜、小白菜、豆輪、火腿、油豆腐、豆乾片、地瓜葉、素燥	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油、黑豆干、小黃瓜、紅K、茼蒿紅魷、莧菜	餛飩湯麵 竹輪炒黃瓜 芝麻球*2	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜、芝麻球、竹輪、小黃瓜、紅K	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、豆皮、滷包、紅K、莧菜	水餃*15 綜合魯味 酸辣湯	水餃、醬汁、油豆腐、海帶、素雞、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干、	沙茶鍋燒拉麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	白飯 香G排 酸菜炒豆干 碧玉筍香菇	米、香G排、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒、碧玉筍、草菇、黃椒	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜麵腸 白芝麻菠菜	米、素鬆、豆包、墨西哥醬、酸菜絲、麵腸、辣椒條、菠菜、白芝麻、薑絲	白飯-普台素燥 滷豆干 滷蛋 茼蒿白菜	米、普台素燥、豆干、蛋、大白菜、茼蒿絲、薑絲	若骨茶湯麵 三角薯餅 炒油菜	麵條、白K、紅K、排骨、玉米段、油豆腐、貢丸、三角薯餅、油菜、紅蘿蔔	地瓜飯 泰式醬蝦排 鮮筍青江菜 金菇臘絲白菜	米、地瓜、蝦排、九層塔、甜椒、香菇、青江菜、金針菇、臘腸、大白菜	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
	加菜	香樟拌麵 炒青江菜 酸菜筍片湯 檸檬雙玉	麵條、醬汁、青江菜、薑絲、酸菜仁、筍片、薑絲、檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒大白菜 青木瓜素若湯 決明子	糙米、皮絲、香菇、香樟醬、茼蒿紅魷、有機奶白菜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、決明子	傻瓜麵 炒雞白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁、鵝白菜、薑絲、蒲瓜、冬粉薑絲、冬瓜塊、檸檬汁	素燥麵線 炒小白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	麵線、素燥小白菜、冬瓜、素排骨酥、綠豆、西谷米	白飯 素燥 炒芥藍菜 關東煮 仙草干茶	米、皮絲、香菇、香樟醬、芥藍菜、白蘿蔔、紫米糕、豆皮、紅K、玉米、仙草濃縮汁	黑胡椒蘑菇拌麵 炒菠菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	細麵、胡椒粉、洋菇、三色豆、菠菜、薑絲、南瓜、薑絲、薏仁
	果	香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		柳丁		橘子	
	蛋白質		58.5		67.5		62.5		59.1		64.3		58
脂肪		49		52.5		51.5		45		52.5		47.5	
醣類		241		275		243.5		248.5		226.5		230	
熱量		1639		1842.5		1687.5		1635.4		1635.7		1579.5	

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