

普台高中111年5月16至5月22日 膳食菜單暫定表

日期 星期		5月16日		5月17日		5月18日		5月19日		5月20日		5月21日		5月22日	
		五		六		日		一		二		三		四	
西式早餐	飲品	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、玉米粒、火腿	綠奶茶	綠茶、奶粉	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	白粥	米
	主食	白刈包	刈包	西式燒餅	西式燒餅	滿福堡	滿福堡	芝麻包	芝麻包	厚片土司	厚片土司	丹麥堡可頌堡	丹麥堡可頌堡	奶皇包	奶皇包
	主菜	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	蜜汁素排	素排、麥芽糖、白芝麻	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	醬燒豆腸	豆腸、紅蘿蔔、黑木耳	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	香積排	香積排	菜脯炒蛋 菜脯炒干丁	菜脯、蛋、豆干
	副菜	花生糖粉	花生粉、糖	巧克力醬	巧克力醬	起司片	起司片	鹹蛋/脆瓜	鹹蛋/脆瓜	花生醬	花生醬	起司片/沙拉醬	起司片/沙拉醬	花生麵筋	花生麵筋
	副菜	酸菜絲	酸菜絲	什錦果仁	什錦果仁	千島醬	美乃滋、番茄醬	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K	紅醬螺絲麵	螺絲麵、番茄、青花菜、豆干、玉米粒	香脆酥 /炒青江菜	香脆酥/青江菜
中式早餐	飲品	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、玉米粒、火腿	綠奶茶	綠茶、奶粉	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	白粥	米
	主食	白刈包	刈包	奶皇包	奶皇包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芝麻包	芝麻包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	丹麥堡可頌堡	丹麥堡可頌堡	奶皇包	奶皇包
	主菜	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	素燥嫩腐	嫩豆腐、素燥、黑木耳	魯豆G	豆G、魯包	醬燒豆腸	豆腸、紅蘿蔔、黑木耳	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	香積排	香積排	菜脯炒蛋 菜脯炒干丁	菜脯、蛋、豆干
	副菜	花生糖粉	花生粉、糖	五味醬紫茄	茄子、五味醬	三杯鮮菇總匯	袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔	鹹蛋	鹹蛋	什錦菜	什錦菜	起司片	起司片	花生麵筋	花生麵筋
	副菜	酸菜絲	酸菜絲	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	三色海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、金針菇	脆瓜	脆瓜	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉、豆輪	沙拉醬	沙拉醬	香脆酥	香脆酥
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	紅醬螺絲麵	螺絲麵、番茄、青花菜、豆干、玉米粒	炒青江菜	青江菜、薑絲
	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	白飯	白飯	米
	主菜	藥燉獅子頭	獅子頭、大白菜、甜椒、木耳、藥包	滷蛋 三杯豆腐	蛋、滷包 豆腐、九層塔	茄汁豆干	豆干、蕃茄、甜豆莢	瓜仔若干丁炒蛋 瓜仔若炒干丁	蛋、豆干、素瓜仔若	蜜汁油腐	油腐、麥芽糖、白芝麻	藍帶豆包	豆包、起司、麵包粉	酥炸魚排	魚排
	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	炸什錦	茄子、香菇、玉米、杏鮑菇	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、榨菜	東爰醬豆腐	豆腐、香菇、鴻喜菇、九層塔
	副菜	椰漿咖喱杏菇	杏鮑菇、馬鈴薯、椰漿	白菜滷	大白菜、黑木耳、紅k、豆皮	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			毛豆炒玉米	玉米粒、毛豆、紅蘿蔔	黑椒什錦菇	鴻喜菇、美白菇、杏鮑菇、甜椒
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	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	木耳高麗菜	高麗菜、木耳	炒地瓜葉	地瓜葉
	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、皮絲、蕃茄	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪、紫米糕	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯、毛豆仁
	果	小蕃茄		西瓜		鳳梨		芭樂		蘋果		香蕉			
	地方	馬鈴薯燉若-飯 沙茶黃瓜油片 素炒地瓜葉	米、馬鈴薯、排骨、紅蘿蔔、西洋芹 大黃瓜、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	錄路便當餐 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 豆瓣油腐 時蔬燴茼蒿	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	勝利丼飯(蛋) 勝利丼飯(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 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、素藕絲、豆腐	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 過貓、美乃滋 豆皮壽司*2	炸D排	素排、麵包粉	普台素燥干丁	豆干、普台素燥	炸豆腐	豆腐、附醬汁
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 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	四喜烤魷	烤魷、竹筍、紅蘿蔔、木耳	鮮菇大白菜	鮑魚菇、紅蘿蔔、大白菜、薑絲	高麗泡菜	高麗菜、紅K
	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	沙茶洋滑蛋 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	炒A菜	A菜	燉洋芋	馬K、紅蘿蔔、番茄	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	白飯 素燥 炒鵝白菜 薑香南瓜湯 仙草甘茶	米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、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 有機大陸妹、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 冬瓜塊、山粉圓	脆米飯 素燥 炒空心菜 冬瓜油腐湯 麥茶	麵不 皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲、冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 s.s. 1.2%	味噌紫菜湯	紫菜、豆腐、金針菇、味噌	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	大滷湯	筍絲、豆皮、木耳、大白菜、香菇、紅k
	果	芭樂		哈密瓜		葡萄		香蕉		蓮霧		芭樂		小蕃茄	
	蛋白質	59.5	64.5	64.5	68.5	68.5	63.5	63.5	101.5		104.5		84		
	脂肪	47.5	54	47.5	54	54	79	82.5	80		82.5		80		
	早	242.5	255	255	261	245	245	411	405		405		407.5		
	午	1635.5	1705.5	1705.5	1804	1684	1684	2761	2760.5		2760.5		2686		
	晚餐														
	熱量														

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