

普台高中112年3月6至3月12日 膳食菜單

星期		3月6日 一		3月7日 二		3月8日 三		3月9日 四		3月10日 五		3月11日 六		3月12日 日	
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	米漿	米、糙米、花生	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、薑絲、芹菜	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶	地瓜粥	米、地瓜	阿華田	阿華田、奶粉
	主食	可頌麵包	可頌麵包	厚片土司	厚片土司	什錦炒麵	油麵、紅K、素若絲、豆芽菜、小白菜、豆干	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	沙拉堡	沙拉堡	芋簽饅頭	芋簽饅頭	白麥吐司	白麥吐司
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	茄汁豆包	豆包、番茄、三色豆	三杯麵腸	麵腸、九層塔、紅K	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	馬鈴薯熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熟狗	熱狗、蛋、馬鈴薯、玉米粒	糖醋黑豆干	黑豆干、番茄、鳳梨、青椒	照燒素排	素排、白芝麻、醬汁
	副菜	草莓醬	草莓醬	巧克力醬	巧克力醬	牛蒡絲	牛蒡絲	起司片	起司片	粉紅醬筆管麵	筆管麵、火腿、紅蘿蔔、青豆仁、白花菜、番茄、奶粉	脆瓜/豆腐乳	脆瓜 豆腐乳	藍莓醬	藍莓醬
	副菜	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、三色豆、青花菜、豆干	綜合堅果	綜合堅果	炒山茼蒿	山茼蒿	炒青花菜	青花菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	雪蓮子麵筋 炒大白菜	麵筋、雪蓮子 大白菜、紅K	炒芥菜仁	芥菜仁
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	米漿	米、糙米、花生	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、薑絲、芹菜	豆漿	豆漿	白粥	米	地瓜粥	米、地瓜	阿華田	阿華田、奶粉
	主食	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包	什錦炒麵	油麵、紅K、素若絲、豆芽菜、小白菜、豆干	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋頭包	芋頭包	芋簽饅頭	芋簽饅頭	奶皇包	奶皇包
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	茄汁豆包	豆包、番茄、三色豆	三杯麵腸	麵腸、九層塔、紅K	炸醬炒豆腸	豆腸、青椒、甜椒	馬鈴薯熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熟狗	熱狗、蛋、馬鈴薯、玉米粒	糖醋黑豆干	黑豆干、番茄、鳳梨、青椒	茄汁油腐	油豆腐、番茄
	副菜	福菜燒筍乾	筍干、滷包、皮絲、香菇	魯百頁海結	百頁豆腐、海帶結、魯包	牛蒡絲	牛蒡絲	麻油海帶根	海帶根、紅蘿蔔、麻油	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	脆瓜/豆腐乳	脆瓜 豆腐乳	黑糖蜜地瓜	地瓜、黑糖、麥芽糖
	副菜	滷什錦塊	滷什錦塊	皮絲滷高麗菜	高麗菜、皮絲、黑木耳			素九燴蒲瓜	蒲瓜、素九、黑木耳	宮保杏鮑菇	杏鮑菇、辣椒、花生	雪蓮子麵筋	麵筋、雪蓮子	腐乳銀芽	豆芽菜、黑木耳、豆腐乳
午餐	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	紅絲菜豆	菜豆、紅k、菜豆	炒山茼蒿	山茼蒿	炒青花菜	青花菜	紅絲高麗	高麗菜、紅蘿蔔	炒大白菜	大白菜、紅K	炒芥菜仁	芥菜仁
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	燕麥飯	米、紫米	糙米飯	米、糙米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜脯、皮絲	紫米飯	米、紫米	白飯	米
	主菜	沙茶素雞	素雞、沙茶醬、青椒	奶白醬g丁	馬k、紅k、g丁、豆干	剝椒脆筍炒蛋 剝椒脆筍豆腐	蛋、剝皮辣椒、竹筍、豆腐	梅干油腐	油豆腐、梅乾菜、乾辣椒	芹香素雞	素雞、紅蘿蔔、芹菜、	咖哩豆腐	豆腐、馬鈴薯、紅K	和風鮮菇蒸蛋 和風鮮菇	蛋、金針菇、香菇、紅k
	副菜	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、紅蘿蔔	白菜魯	大白菜、皮絲、紅蘿蔔	麻辣金菇橫絲	金針菇、秀珍菇、黑木耳、豆包	味噌燒蕪菁	蕪菁、黑木耳、紅K	酥炸芋香時蔬	芋頭、南瓜、地瓜、四季豆	五香滷筍乾	筍乾、豆輪	高麗菜素魯	高麗菜、油皮
	副菜	麻香海藻	海茸、辣椒、九層塔、麻油	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇、黑木耳、麵腸	芹香黃豆芽	黃豆芽、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔	XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、紅蘿蔔、XO醬、馬鈴薯			珍菇酸菜冬粉	冬粉、酸菜仁、秀珍菇、冬菜、高麗菜	小黃瓜炒玉米	小黃瓜、玉米粒、火腿
晚餐	麵食	咖哩烏龍湯麵 椒香杏鮑菇 客家小炒	烏龍麵、馬鈴薯、青江菜、油片、高麗菜、鮮香菇、玉米筍、杏鮑菇、小黃瓜、薑絲、芹菜、豆乾、麵腸、榨菜、火腿	沙茶魷魚羹麵 滷海帶油腐 紅絲油菜	細麵、蔥仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜、海帶結、油豆腐、油菜、紅K、薑絲	韓式泡菜湯麵 素蝦仁燴絲瓜 腐乳酥炸杏鮑菇	麵條、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、滑丸、火鍋餘飯、高麗菜、絲瓜、素蝦仁、杏鮑菇、酥炸粉	和風鮮菇湯麵 焗烤馬鈴薯	拉麵、豆腐、香菇、金針菇、素九、火鍋餘飯、高麗菜 馬K、乳糖絲	米粉羹 宮保辣g丁 涼拌小黃瓜	米粉、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、辣g丁、甜椒、辣椒 小黃瓜			蕃茄菠菜湯麵 芹香豆包 清炒白花菜	細麵、蕃茄、菠菜、素排、黑木耳、豆包、芹菜、紅K、白花菜、紅K
	風味	五穀飯 麻婆豆腐 黃瓜沙茶肚 破布子高麗菜	米、五穀米、豆腐、素若粒、紅K、芹菜、素肚、九層塔、薑絲、辣椒、小黃瓜、素肚、紅K、高麗菜、破布子	素蝦排定食 玉米濃湯	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲、玉米粒、紅K、馬K	古早味湯泡飯 咖哩炒豆包 鮮菇炒青江菜	米、筍子、香菇、紅K、豆干、芹菜、白菜、筍絲、金針菇、紅K、豆皮、薑絲、仙草汁	白飯 煙燻G翅 鹽焗鮑魚菇 炒高麗菜	米、G翅、醃蘿蔔、醬汁、鮑魚絲、鹽麴、紅K、黑木耳、高麗菜	素香拌麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕	麵條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、黑豆乾、杏鮑菇、香Q糕、西洋芹、紅k	沙茶什錦菇燴麵 米醬桂竹筍 酥炸百頁	粗麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、桂竹筍、米醬、百頁豆腐、椒鹽粉	素鬆拌飯 鹹酥G排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、海苔素鬆、鹹酥G排、皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜
	加菜	白飯 茄汁干丁 清炒蒲瓜 酸菜素酥湯 珍珠冬瓜	米、豆干、番茄、三色豆、蒲瓜、紅蘿蔔、薑絲、酸菜仁、素排骨酥、薑絲、冬瓜塊、珍珠	宮保豆腸炒麵 炒芥藍菜 玉米素九湯 麥茶	油麵、豆腸、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲、玉米、素九、薑絲、炒大麥	糙米飯 素燥 炒苦瓜 大滷湯 仙草甘茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、苦瓜、白菜、筍絲、金針菇、紅K、豆皮、薑絲、仙草汁	傻瓜麵 炒油菜 蒲瓜粉絲湯 枸杞菊花茶	麵條、醬汁、油菜、薑絲、蒲瓜、冬粉薑絲、枸杞、菊花	白飯 蔞冬瓜干丁 炒小白菜 冬瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	糙米、蔞冬瓜、豆干、皮絲、香菇、香椿醬、小白菜、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、綠豆、洋蔥仁	素燥米粉 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	米粉、素燥、紅K、高麗菜、黃豆芽、秀珍菇、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、決明子	白飯 黑胡椒燻菇醬 炒茄子 薑香南瓜湯 椰漿西米露	米、胡椒粒、洋菇、三色豆、茄子、薑絲、南瓜、薑絲、西米露、椰漿、奶粉
	果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		柳丁		蘋果		芭樂	
	蛋白質		60.5		59.5		66		61		62		68		58.5
脂肪		51.5		44.5		50		46.5		50		50		49	
鹽分		228.5		258		262.5		258.5		260		277.5		263.5	
熱量		1619.5		1670.5		1764		1696.5		1738		1832		1729	

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