

普台高中112年6月5至6月11日 膳食菜單暫定表

日期	6月5日		6月6日		6月7日		6月8日		6月9日		6月11日		
星期	一		二		三		四		五		日		
西式早餐	飲品	綠豆番薯湯	綠豆、地瓜	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	翡翠粥	米、火腿、青江菜、玉米粒、高麗菜	綠奶茶	綠茶、奶粉		
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	西式燒餅	西式燒餅	貝果堡	貝果	芝麻包	芝麻包	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	魯豆G	豆G、魯包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 蘑菇G丁	蛋 洋菇片、G丁、三色豆	蠔油燒豆腐	嫩豆腐、素蠔油、香菇	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、沙拉醬		
	副菜	什錦菜	什錦菜	花生醬	花生醬	藍莓醬	藍莓醬	皇帝菜	皇帝菜	巧克力醬	巧克力醬		
	青菜	海芽炒豆皮 炒青江菜	海帶芽、豆皮、紅K 青江菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	堅果地瓜沙拉	地瓜、沙拉醬、腰果、杏仁、南瓜子	雙素海帶結/ 炒高麗菜	海帶結、百頁結 高麗菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
中式早餐	飲品	綠豆番薯湯	綠豆、地瓜	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	翡翠粥	米、火腿、青江菜、玉米粒、高麗菜	綠奶茶	綠茶、奶粉		
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芝麻包	芝麻包	紅豆包	紅豆包		
	主菜	魯豆G	豆G、魯包	醬爆素腿	素腿、紅K、	水煮蛋 蘑菇G丁	蛋 洋菇片、G丁、三色豆	蠔油燒豆腐	嫩豆腐、素蠔油、香菇	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、沙拉醬		
	副菜	什錦菜	什錦菜	雜菜炒年糕	韓式年糕、豆干、馬K、高麗菜、冬粉、紅K	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅K	皇帝菜	皇帝菜	榨菜銀芽	榨菜絲、豆芽、紅K		
	青菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	鮮菇黃豆芽	黃豆芽、香菇、紅K	素九黃瓜	大黃瓜、素九、紅K	雙素海帶結	海帶結、百頁結	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻		
中餐	主菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
	主食	紅麴飯	米、紅麴	地瓜飯	米、地瓜	白飯	米	紫米飯	米、紫米	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉		
	主菜	素燥滷蛋 苦瓜油豆腐	蛋、素若粒、香菇、皮絲/油腐、苦瓜、香菇	紅燒油豆腐皮	油豆腐、豆皮	咖哩獅子頭	獅子頭、馬K、南瓜、紅K	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅K、火腿、芹菜	東炎醬豆包	豆包、九層塔、東炎醬		
	副菜	西芹豆干片	豆干、西洋芹	韓式泡菜炒菇	韓式泡菜、高麗菜、紅K、金針菇、杏鮑菇	四色彩丁	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇	壽喜牛蒡絲瓜	絲瓜、豆包、牛蒡	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、青椒		
	副菜	柳菇大黃瓜	大黃瓜、紅K、柳松菇	清炒蒲瓜	蒲瓜、紅K、黑木耳	絲香茄子	荸薺、黑木耳、紅K、玉米粒、芹菜、茄子	黑椒鮮菇豆包	袖珍菇、金針菇、洋芋、豆包、紅K				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鱧白菜	鱧白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜		
	湯	關東煮湯	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	酸菜粉絲湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、紅K、鮮香菇	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、芹菜	若谷茶湯	玉米、冬瓜、芹菜末、素排骨酥		
	果	火龍果		西瓜		鳳梨		楊桃		芭樂			
	地方	藥膳羊若乾米粉 素燥烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油、豆腐、普素素燥、莧菜、素蟹絲	黑胡椒素肉絲炒飯 筍子捲 醬燒鮮香菇	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 筍子捲、鮮香菇、九層塔、紅K	高麗菜炒拉麵 蘿蔔糕炒蛋 炒地瓜葉	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、蛋、紅K、黑木耳、筍絲、地瓜葉、薑絲	梅干扣肉飯 椒鹽雞腸 菜豆炒茄子	米、素五花肉、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲		白飯	米	
	異國	焗烤咖哩飯 韓式泡菜捲餅	米、洋芋、青花、起司、三色豆、洋菇片、乳酸絲、墨西哥捲餅、泡菜、松阪燒若、小黃瓜、豆干、苜蓿芽	麻辣乾拌刀削麵 豆酥香樟豆腐 焗洋芋	刀削麵、小黃瓜、豆包、花生、紅K、小白菜、小黃瓜、油豆腐、紅K、炸豆腐、香椿醬、馬K、椒鹽粉	素鮭魚口袋餅 青醬時蔬燉飯	口袋餅、素鮭魚、苜蓿芽、玉米粒、火腿、紫高麗菜、三色豆、洋菇片、米、九層塔、玉米筍、甜椒	G絲拌米線 泰式炒豆腸 花生拌青木瓜	米線、豆包、檸檬、豆芽菜、番茄、九層塔、油泡豆腐、大陸妹、豆腸、東炎醬、青椒、紅K、青木瓜絲、花生、小番茄		泡菜回鍋豆腐	韓式泡菜、紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、豆干	
晚餐	麵食	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、青瓜菜、紅K絲	和風豆腐鍋 -附飯 白芝麻四季豆 時蔬辣G丁	米、豆腐、百頁豆腐、素蟹棒、青九、高麗菜、油皮、四季豆、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	酸辣板條 五味紫米糕 紅絲芥藍	板條、香菇絲、豆腐、筍絲、紅K、金針菇、芹菜 紫米糕、五味醬 芥藍菜、紅K、薑絲	麻油湯麵線 咖哩燴酥餃 精靈菇滷素肚	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、咖哩醬、精靈菇、素肚		三杯鮮菇素肚	素肚、甜椒、鮮香菇、杏鮑菇、九層塔	
	風味	親子丼 橢圓薯餅	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、橢圓薯餅	麻醬拌麵 糖醋雞腸 炒油菜	芝麻醬、細麵、紅K、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、油菜、薑絲	燕麥飯 醬燒油腐*2 炒龍鬚菜 五香滷香乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜、龍鬚菜、薑絲、金針菇、青椒、香乾	什錦菇燴飯 麥克塊*2 素蠔油芥藍菜	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 麥克塊 芥藍菜、薑絲、素蠔油		酥炸鮮菇 炒青江菜	金針菇、秀珍菇、酥炸粉、青江菜、薑絲	
	加菜	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒空心菜 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、空心菜、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花	苦茶油麵線 炒大黃瓜 白K素排骨湯 冬瓜山粉圓	麵線、苦茶油、大黃瓜、白K、素排骨酥、薑絲、冬瓜塊、山粉圓	糙米飯 蘑菇醬 炒小白菜 薑香南瓜湯 決明子	糙米、三色豆、洋菇片、小白菜、薑絲、薑絲、南瓜、決明子	素燥拌麵 苦瓜 茄豆腐湯 黑糖地瓜甜湯	素燥、麵條 苦瓜、番茄、豆腐、黑糖、地瓜		高麗菜濃湯	高麗菜、紅K、奶油、玉米粒、火腿	
果	芭樂		哈密瓜		小玉		木瓜			香瓜			
蛋白質		66		63.5		64.5		66		55.2		31	
脂肪		52.5		47.5		50		50		51.5		25	
醣類		262.5		272.5		255		260		242		137.5	
熱量		1786.5		1771.5		1728		1754		1652.3		899	

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