

普台高中 112年6月19至25日 膳食菜單暫定表

日期		6月19日		6月20日		6月21日		6月25日	
星期									
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、火腿	豆漿	豆漿		
	主食	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	滿福堡	滿福堡	厚片土司	厚片土司		
	主菜	雪裡紅炒豆干	雪裡紅、豆干、辣椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 甜椒素餘	蛋、茶葉蛋滿包 甜椒、素餘		
	副菜	金菇海芽	金針菇、海帶芽、紅K	酸黃瓜沙拉醬	沙拉醬、酸黃瓜	奶酥醬	奶酥醬		
	副菜	煉乳/炒A菜	煉乳/A菜、薑絲	茄汁義大利麵	義大利麵、三色豆、蕃茄、火腿、青花菜	起司片	起司片		
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、火腿	豆漿	豆漿		
	主食	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包		
	主菜	雪裡紅炒豆干	雪裡紅、豆干、辣椒	滷素積	素積、乾辣椒、黑木耳	茶葉蛋 甜椒素餘	蛋、茶葉蛋滿包 甜椒、素餘		
	副菜	金菇海芽	金針菇、海帶芽、紅K	紅絲銀芽	豆芽菜、紅k、芹菜	高麗菜魯豆腐	油豆腐、高麗菜、辣椒條		
	副菜	煉乳	煉乳	紅燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔	涼拌海帶根	海帶根、小黃瓜、紅k		
午餐	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒小白菜	小白菜、紅K		
	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	咖哩炒麵	油麵、馬K、紅K、百頁、玉米粒		
	主菜	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、豆腐、蕃茄	麵腸茄子煲	麵腸、茄子、九層塔、紅K、乾辣椒、榨菜	三杯鮮菇豆腸	豆腸、杏鮑菇、九層塔		
	副菜	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、黑豆干、紅k	宮保彩丁	玉米粒、豆干、杏鮑菇、毛豆仁、甜椒	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚		
	副菜	炸時蔬	南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	咖哩白花菜	白花菜、紅椒、香菇、咖哩粉				
晚餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒莧菜	莧菜、黑木耳絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		
	湯	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	何首烏排骨湯	何首烏湯包、素排骨、大白菜		
	果	洋香瓜		鳳梨		蘋果			
	地方			白飯 黑胡椒香積排 爆若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、月亮蝦排、辣椒條、高麗菜、煙若、薑絲、竹筍、九層塔		蘑菇醬拌麵	細麵、玉米粒、紅蘿蔔、洋菇片、豆芽菜	
	異國	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	日式炒麵 松菇蒲瓜 酸菜豆腸	油麵、小黃瓜、紅k、豆皮、白蘿蔔、柳松菇、蒲瓜、豆腸、酸菜絲		焗烤泡菜年糕	韓式泡菜、年糕、乳酪絲	
晚餐	麵食	麻辣沙茶豆腐鍋 - 白飯 三角薯餅*2	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、高麗菜、花椒、冬粉、三角薯餅	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		杏鮑菇炒木耳	黑木耳、杏鮑菇、豆皮	
	風味	白飯-普台素燥 滷豆干 玉米布丁酥*2 茼蒿白菜	米、普台素燥、豆干、玉米布丁酥*2、大白菜、茼蒿絲、薑絲	嘉義G若飯 醬燒馬鈴薯 山蘇炒豆乾	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、玉米粒、紅K、馬鈴薯、山蘇、豆乾		炒小白菜	小白菜、薑絲	
	加菜	傻瓜麵 炒鵝白菜 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	黑胡椒炒飯 炒油菜 海帶芽素丸湯 菊花茶	米、三色豆、火腿、黑胡椒、油菜、薑絲、海帶芽、素丸、薑絲、菊花		什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、大頭菜	
	果	芭樂		木瓜			鳳梨		
蛋白質		60		61.5		66		28	
脂肪		47.5		51.5		51.5		27.5	
醣類		245		261		243.5		115	
熱量		1647.5		1753.5		1701.5		819.5	

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