

普台高中113年6月11至6月16日 膳食菜單暫定表

日期	6月11日			6月12日			6月13日			6月14日			6月15日			6月16日		
星期	二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	小米粥	小米、米	珍珠奶綠	奶粉、珍珠、綠茶	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	熱牛奶	奶粉	綜合湯	白蘿蔔、九子、油豆腐、芹菜					
	主食	小奶皇包	小奶皇包	白麥吐司	白麥吐司	千層乳酪燒餅可頌堡	千層乳酪燒餅可頌堡	刈包	刈包	銅鑼燒乳酪條	銅鑼燒乳酪條	白飯	米					
	主菜	玉米火腿燴干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	水煮蛋 素排燒時蔬	蛋 素排、豆乾、玉米筍、青花菜	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	滷大黑豆乾	黑豆乾、三層若、梅干菜	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、滷包	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋泡					
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	奶酥醬	奶酥醬	草莓醬	草莓醬	花生糖粉	花生粉、糖	玉米穀片	玉米穀片	素鬆/豆漿	素鬆/豆漿					
	副菜	蒲瓜炒若絲炒A菜	蒲瓜、素若絲、黑木耳/A菜、薑絲	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲	紅醬義大利麵	義大利麵、番茄、豆干、玉米粒	炒菜豆	菜豆、紅K、香菇					
中式早餐	飲品	小米粥	小米粥	珍珠奶綠	奶粉、珍珠、綠茶	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	熱牛奶	奶粉	綜合湯	白蘿蔔、九子、油豆腐、芹菜					
	主食	小奶皇包	小紅豆包	芋頭包	芋頭包	可頌堡	可頌堡	刈包	刈包	乳酪條	乳酪條	白飯	米					
	主菜	玉米火腿燴干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	水煮蛋 素排燒時蔬	蛋 素排、豆乾、玉米筍、青花菜	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	滷大黑豆乾	黑豆乾、三層若、梅干菜	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、滷包	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋泡					
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	彩椒山藥鮮菇	山藥、玉米筍、香菇	滷豆干	豆干	花生糖粉	花生粉、糖	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	素鬆	素鬆/海苔片					
	副菜	蒲瓜炒若絲	蒲瓜、素若絲、黑木耳、油片	起司片	起司片	油條	油條	酸菜絲	酸菜絲	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	豆漿	豆漿					
青菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔	炒青花菜	青花菜			炒莧菜	莧菜、薑絲	炒菜豆	菜豆、紅K、香菇						
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	炒烏龍麵	烏龍麵、黑木耳、小白菜、火腿、豆干	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米					
	主菜	黑胡椒炒蛋 黑椒煎豆腐	蛋、油豆腐、黑胡椒醬、玉米粒、三色豆、豆腐	紅燒油嫩豆腐	油嫩豆腐、大白菜、紅蘿蔔、大油皮	滷什錦	黑豆干、海帶、素腿、百頁豆腐	五目蒸蛋 福菜苦瓜皮絲	蛋、海帶芽、紅蘿蔔、鮮香菇、竹筍、苦瓜、皮絲、福菜	照燒蘑菇豆腐	豆腐、蘑菇片、精靈菇、味林	三杯油豆腐	油豆腐、杏鮑菇、九層塔					
	加菜	可樂滷蛋	蛋、滷汁	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、茶葉滷包	三杯炸蛋	蛋、九層塔	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬	滷蛋	蛋、滷汁					
	副菜	三杯芋香烤魷	烤魷、芋頭、筍丁、黑木耳、甜椒	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、青花菜、乳酪絲	味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、味噌	金菇炒豆干	金針菇、豆干絲、芹菜、木耳	三鮮燴絲瓜	絲瓜、素蝦、素丸、黑木耳	木耳大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔					
	副菜	炸薯條	薯條、椒鹽粉	泰式燒冬瓜	冬瓜、蕃茄、東炎醬			蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、小白菜、三色豆	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、九子	什錦滷蘿蔔糕	蘿蔔糕、香菇、高麗菜、豆芽菜					
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、紅K	炒大陸妹	大陸妹	炒油菜	油菜、薑絲					
	湯	鮮菇白菜湯	香菇、鮑魚菇、袖珍菇、大白菜	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若羹、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	什錦湯	大白菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、大白菜	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米					
晚餐	果	西瓜		鳳梨		洋香瓜		香蕉		芭樂		鳳梨						
	地方	五穀飯 麻婆臭豆腐 火龍白花菜 時蔬素柳	米、五穀米、素若粒、黑木耳、臭豆腐、豆腐、白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K	地方炒麵 鳥蛋滷油豆腐 柳菇青江菜	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鳥蛋、油豆腐 青江菜、柳松菇	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	泰式酸辣蓋飯 法式魚腩土司 XO醬炒高麗菜	米、GT、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、土司、蛋、焦糖醬 高麗菜、XO醬	白飯 咖喱醬魚排 花椰燴茼蒿 炸草菇	米 魚排、紅K、馬K、三色豆、咖喱醬 青花菜、茼蒿片、玉米筍、草菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜					
	異國	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	青醬螺旋麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、南瓜、紅K、玉米粒、馬K、乳酪絲	白飯 辣醬年糕燒豆腐 芝麻醬粉絲 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、豆包、小黃瓜、冬粉、紅蘿蔔、南瓜、九層塔	厚片焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳	海苔起司鮭魚拌飯 百香粉標 蜜汁油片	米、玉米、素鮭魚、起司、火腿、海苔、蛋 筍絲、粉標、百香果醬、油片、白芝麻、青花菜					
	麵食	韓式泡菜雞絲麵 紅豆金蛋*2 時蔬炒豆腸	雞絲麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、紅豆金蛋*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	酸辣湯麵 五味紫米糕 紅絲芥藍	細麵、香菇絲、豆腐、筍絲、紅K、金珍菇、芹菜 紫米糕、五味醬 芥藍菜、紅K、薑絲	紅燒板條 金針菇炒青椒 藥膳素滷	板條、白k、紅K、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	普台擔擔湯麵 梅干筍干素肚 炒空心菜	麵條、素麵、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚、梅乾菜 空心菜、紅K、薑絲	味噌拉麵 美白菇炒黃瓜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燻丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、小黃瓜、美白菇、紫米糕、豆腐	沙茶煮麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	菜煮麵、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 素瓜仔肉 餛飩湯	米、素瓜仔肉、碎干丁、餛飩、芹菜、小白菜	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 蠔油菜豆鮑菇 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲 菜豆、鮑魚菇、木耳、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 紅麴麵腸 玉米布丁酥*2 沙茶炒什錦燒	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 什錦燒、四季豆	餛飩乾麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燻、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	海苔肉醬拌麵 椰汁拌蘿蔔 塔香豆腐	細麵、豆干、海帶、小黃瓜、紅蘿蔔、豆包、白蘿蔔、紅蘿蔔、蕃茄豆腐、九層塔、四季豆					
加菜	火腿玉米炒飯 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	米、火腿、玉米 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲檸檬汁、愛玉	苔茶油麵線 炒蒲瓜 蕃茄豆腐湯 烏梅洛神花茶	苔茶油麵線 絲瓜、蕃茄、豆腐 洛神花、烏梅	素瓜仔若拌飯 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	米、瓜仔若、豆干 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	傻瓜麵 炒大黃瓜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	麵條、醬汁 大黃瓜、薑絲 素排青絲、冬瓜、薑絲 綠豆、西米露	高麗菜飯 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	米、高麗菜、火腿 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲決明子	黑胡椒拌麵 炒茄子 薑香南瓜湯 仙草茶	麵、胡椒粒、洋菇、三色豆 茄 子、薑絲 南瓜、薑絲 仙草茶						
果	香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		火龍果		小玉							
蛋白質	75.5			74.4			75.5			70			69.9			64		
脂肪	57.5			61.4			56.75			55			56.15			52.5		
醣類	257.5			264.6			257.5			242.5			247.6			225		
熱量	1849.5			1908.6			1886.75			1745			1775.35			1628.5		

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