普台高中 113年6月17至6月23日 膳食菜單暫定表

日期	6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月21日		6月23日	
星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五
西式早餐	飲品	米漿	米、糙米、花生	豆漿	豆漿	味噌粥	米、豆腐、海帶芽、高麗菜	紅茶	紅茶	巧克力布丁奶茶	巧克力布丁、紅茶、奶粉	
	主食	高麗菜包	高麗菜包	西式燒餅	西式燒餅	奶皇包	奶皇包	白麥吐司	白麥吐司	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	
	主菜	茄汁油蔴	油豆腐、番茄、三色豆	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	三杯油蔴 /秀珍菇滷玉米段	油豆腐、杏鮑菇、九層塔 /玉米段、秀珍菇	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	墨西哥醬素排	素排、墨西哥調味粉	
	副菜	蒸芋頭糕	芋頭糕	藍莓醬	藍莓醬	素鬆	素鬆	花生醬	花生醬	楓糖漿	楓糖漿	
	副菜	辣味嗜燒蘿蔔 炒地瓜葉	白K、紅K、辣油、味噌 地瓜葉	起司片	起司片	炒萵菜	萵菜、薑絲	什錦果仁	什錦果仁	起司片	起司片	
中式早餐	飲品	米漿	米、糙米、花生	豆漿	豆漿	味噌粥	米、豆腐、海帶芽、高麗菜	綜合湯	油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔、甜不辣	巧克力布丁奶茶	巧克力布丁、紅茶、奶粉	
	主食	高麗菜包	高麗菜包	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	奶皇包	奶皇包	白飯	米	麻油麵線	麵線、麻油、薑	
	主菜	茄汁油蔴	油豆腐、番茄、三色豆	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	三杯油蔴	油豆腐、杏鮑菇、九層塔	豉汁豆干	豆干、甜椒、青椒、杏鮑菇	墨西哥醬素排	素排、墨西哥調味粉	
	副菜	蒸芋頭糕	芋頭糕	滷什錦燒	什錦燒	秀珍菇滷玉米段	玉米段、秀珍菇	海結麵輪	海帶結、豆輪	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、紅蘿蔔	
	副菜	辣味嗜燒蘿蔔	白K、紅K、辣油、味噌	梅子燒苦瓜	苦瓜、乾辣椒、話梅	素鬆	素鬆	什錦果仁	什錦果仁	藥膳高麗菜	藥膳包、高麗菜、薑絲	
青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	紅絲菜豆	菜豆、紅K	炒萵菜	萵菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒空心菜	空心菜		
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	油飯	糯米、香菇絲、菜脯、 素肉粒、素火腿、紅蘿蔔、 玉米粒、毛豆仁	
	主菜	乾燒大黑豆干	大黑豆干、紅K	鮮菇燴豆腐	豆腐、香菇、杏鮑菇	瓜子素肉蒸蛋 筍白筍炒素排	蛋、蔴瓜、素肉粒、芥菜、紅K 筍白筍、素排	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐	豆腐、蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔	沙茶素雞	素雞、黑木耳、乾辣椒、 沙茶	
	加菜	白醬燒蛋	蛋	三杯滷蛋	蛋、九層塔	麻辣滷蛋	蛋、辣椒	茶葉蛋	蛋	滷蛋	蛋	
	副菜	蕃茄大白菜	大白菜、蕃茄、豆皮、 薑絲	孜然洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、豆干	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶結	素燥茄子	素燥、茄子	酥炸綜合菇	杏鮑菇、香菇、金針菇、 青椒	
	副菜	媽媽上樹	冬粉、紅K、木耳、黃豆芽	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅K	菜豆炒香菇	菜豆、杏鮑菇、紅K、黑胡椒粒	黃瓜麵筋	大黃瓜、麵筋泡、雪蓮子	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲	
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳	炒青江菜	清江菜、薑絲			
	湯	黃瓜貢丸湯	大黃瓜、貢丸、紅蘿蔔、 芹菜	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、筍片、麻油、 芋頭、蓮子、當歸	山藥排骨湯	山藥、素排骨、枸杞、 紅棗	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸、薑絲	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香菇、 薑絲	
	果	楊桃		木瓜		火龍果		小玉		香蕉		
	地方	黑胡椒百頁燴飯 紅麴素肚 炒鱸白菜	米、香菇絲、百頁、玉米粒、 金針菇、紅K、芹菜、 素肚、紅麴鵝白菜、紅K	普台素燥乾麵 夾心豆干 貢丸湯	麵條、貢丸、芹菜普台素燥、 小白菜、豆芽菜、 黑豆干、素鬆、酸菜	墨西哥醬炒飯 豆酥香椿豆腐 炒鱸白菜	米、甜椒、玉米粒、火腿、 沙茶醬、蕃茄、小黃瓜、 嫩豆腐、炸豆酥、 芹菜、鵝白菜、薑絲	燕麥飯 豬鬚g丁 杏鮑菇炒油片 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、 豆腐、甜椒、鳳梨、g丁、 紅魷、杏鮑菇、油片、 甜椒、 地瓜、 椒鹽粉	燕麥飯	米、燕麥粒	
	異國	焗烤義大利麵 羅宋湯	螺旋麵、洋菇片、番茄、 三色豆、素蝦粒、 青花菜、 高麗菜、 蕃茄、 豆芽菜	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿、玉米粒、韓式 泡菜、海苔絲、醃小黃瓜、 黃豆芽、紅K、蛋	粉紅醬洋菇貝殼麵 酥炸甜不辣	貝殼麵、洋菇片、玉米筍、 青花菜、蕃茄、三色豆、 甜不辣、金針菇	日式炒麵 塔香鮮菇麵腸 麥克G塊*2	油麵、小黃瓜、紅K、 豆皮、白蘿蔔、 香菇、 麵腸、 九層塔、 麥克G塊		雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅K
晚飯	麵食	若骨茶湯麵 滷汁炒豆包 芋泥球*2	若骨茶包、細麵、香椿排骨、 青丸、高麗菜、 豆芽菜 豆包、小黃瓜、 紅椒芋泥球*2	紅燒水餃 滷什錦 白菜燴豆腐	水餃、白K、紅K、 黃豆芽菜、 皮絲、 玉米粒、 油豆腐、 海帶結、 素雞、 白菜、 香菇絲、 紅K、 薑絲	蕃茄馬鈴薯湯麵 沙茶金針菇 藥膳素湯	細麵、馬k、 蕃茄、 火腿、 青江菜、 豆包、 金針菇、 火腿、 油小口、 花生、 香Q糕	味噌豆漿拉麵 芒果奶酪	拉麵、 玉米粒、 豆芽菜、 海苔片、 素火腿片、 抹茶粉、 奶酪、 芒果		波浪薯條	波浪薯條
	風味	蔥仁糙米飯 客家臘菜豆干 糖醋魚羹 紅絲豆腐	米、蔥仁、 糙米、 豆干、 臘菜、 辣椒、 魚羹、 馬k、 甜椒、 豆薯、 紅K、 薑絲	梅干扣肉飯 酥炸蘿蔔糕 龍蝦沙拉	米、素五花苜、 油小口、 梅乾菜、 蘿蔔糕、 龍蝦菜、 沙拉醬	香椿百頁燴飯 蠔油豆包 竹筍炒三絲	米、 香菇絲、 百頁、 玉米粒、 金針菇、 紅K、 芹菜、 豆包、 筍絲、 青椒、 紅K	鮮香粥 滷豆G 鍋貼*2	米、 香菇絲、 素火腿、 鮮香、 紅K、 高麗菜、 玉米粒、 煎蔥、 豆G、 鍋貼		三絲炒豆皮	豆包、紅K、 芹菜、 黑木耳
	加菜	素燥拌麵 炒A菜 絲瓜麵線湯 絲瓜麵線湯 百香愛玉	麵條、醬汁、 A菜、 薑絲、 絲瓜、 麵線、 薑絲、 愛玉、 百香果	白飯 素燥 炒蒲瓜 味噌豆腐湯 決明子	米、 皮絲、 香菇、 香椿醬、 蒲瓜、 紅K、 味噌、 豆腐、 薑絲、 炒大麥、 決明子	酸菜乾麵 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 綠豆白木耳湯	細麵、 酸菜絲、 小芥菜、 薑絲、 青丸、 薑絲、 青木瓜、 綠豆、 白木耳	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒苦瓜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米、 酸菜、 杏鮑菇、 皮絲、 苦瓜、 薑絲、 素肚、 榨菜絲、 薑絲、 蜂蜜、 珍珠粉圓		紫菜味噌湯	紫菜、味噌、 小白菜
果	火龍果		鳳梨		蘋果		葡萄				木瓜	
蛋白質		71.5		72		66		64		81		32.5
脂肪		54		54		45		50		62		40
醣類		258.9		261		240		255		278		130
熱量		1806		1818		1629		1726		1994		1010

自民國98年承接以來即使用CAS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