普台高中114年1月20日至1月23日 膳食菜單暫定表

日期	1月20日		1月21日		1月22日		1月23日		
星期	一		二		三		四		
西式早點	飲品	麵線糊	紅麵線、香菇絲、紅K絲、筍絲、皮絲、黑木耳絲、什錦菜	奶茶	奶粉、紅茶	豆漿	豆漿	田園蔬菜粥	米、高麗菜、玉米粒、鮮香菇、南瓜絲、紅K絲
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	滿福堡	滿福堡	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包
	主菜	塔香豆腸	豆腸、九層塔、紅K片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 甜椒素餘	蛋 甜椒、白帶魚	玉米炒蛋 玉米炒豆干	蛋、玉米粒、豆干、三色豆
	副菜	糯米椒炒干丁/幼筍	糯米椒、豆干丁/幼筍	千島醬	番茄醬、沙拉醬	草莓醬	草莓醬	蜜豆漿	豆漿
	副菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒青花菜	青花菜	炒大陸妹	大陸妹	豉香苦瓜 炒油菜	豆豉、苦瓜、薑絲 油菜
中式早點	飲品	麵線糊	紅麵線、香菇絲、紅K絲、筍絲、皮絲、黑木耳絲、什錦菜	奶茶	奶粉、紅茶	豆漿	豆漿	田園蔬菜粥	米、高麗菜、玉米粒、鮮香菇、南瓜絲、紅K絲
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芝麻包	芝麻包	芋泥包	芋泥包	紅豆包	紅豆包
	主菜	塔香豆腸	豆腸、九層塔、紅K片	照燒豆干	豆干、紅蘿蔔	水煮蛋 甜椒素餘	蛋 甜椒、白帶魚	玉米炒蛋 玉米炒豆干	蛋、玉米粒、豆干、三色豆
	副菜	幼筍	幼筍	義式烤南瓜	南瓜片、義大利香料	醬燒素G	素G、美白菇、黑木耳、紅K片	蜜豆漿	豆漿
	副菜	糯米椒炒干丁	糯米椒、豆干丁	彩繪甜豆	甜豆莢、玉米筍、紅K片、黑木耳	三色蘿蔔絲	白蘿蔔、鮮香菇、芹菜、紅K絲	豉香苦瓜	豆豉、苦瓜、薑絲
午餐	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒青花菜	青花菜	炒大陸妹	大陸妹	炒油菜	油菜
	主食	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	日式醬油炒麵	油麵、高麗菜、豆芽菜、紅K絲、豆干片
	主菜	蕃茄豆腐	蕃茄、豆腐、三色豆	咖哩獅子頭	獅子頭、馬鈴薯、紅蘿蔔	醬燒油豆腐	三角油豆腐、黑木耳	麻辣滷蛋 紅燒豆包	蛋 豆包
	加菜	紅燒蛋	蛋	三杯炸蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋	宮保油豆腐	油豆腐、辣椒、油花生、甜椒
	副菜	四喜烤麩	烤麩、毛豆仁、紅蘿蔔、竹筍、黑木耳	麻辣金菇油片	油片、金針菇、紅蘿蔔、秀珍菇	冬瓜滷若燥	冬瓜、碎干丁、素瓜仔若	炸醬白花菜	素炸醬、白花菜、紅K片、玉米筍
	副菜	柳菇白菜	大白菜、柳松菇	白玉燻海結	白蘿蔔、海帶結、大貢丸、紅蘿蔔	什錦菇高麗	鴻喜菇、高麗菜、紅片		
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒A菜	A菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜
	湯	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K、毛豆仁、素火腿	青木瓜藥膳湯	青木瓜、素排骨酥、藥膳包	赤若羹湯	素若羹、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、金針菇、大白菜	日式味噌湯	海帶芽、豆腐
	果	香蕉		小蕃茄		柳丁		橘子	
	晚餐特色餐	地方	梅干扣板飯 沙茶時蔬豆干 蠔油地瓜葉	米、素滷若、梅干菜、油豆腐丁 結頭菜、豆干、沙茶醬 地瓜葉	白米飯 素瓜仔肉 烤地瓜 酸菜炒干片	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、碎干丁、醬汁、地瓜、酸菜絲、豆干片	玉米培根蛋炒飯 皮蛋豆腐 鮮菇炒鵝白	米、玉米粒、三色豆、素培根、高麗菜、蛋嫩豆腐、皮蛋、鮮香菇、鵝白菜	
異國		素洋若蛋炒飯 佛仙草 橄欖油炒青花	米、高麗菜、素洋若、蛋、三色豆 珍珠粉圓、綠豆、洋蔥仁、仙草汁 青花菜、橄欖油	韓式黑炸醬拌麵 焗烤年糕 芝麻拌海芽	油扁麵、豆干丁、小黃瓜、豆芽菜、紅K、韓式黑炸醬、 年糕、乳酪絲、洋菇片、杏鮑菇、蕃茄海帶芽、白芝麻	青醬筆管麵 鹽酥拼盤	筆管麵、九層塔、素火腿、三色豆、碎干丁 波浪薯條、素米雪、全素大熱狗、鹽酥G丁、百頁豆腐		
麵食		韓式泡菜炒麵 韓式小黃瓜 紅茶果凍	油麵、韓式泡菜、大白菜、紅K絲、香菇絲、豆干片 小黃瓜、韓式辣粉 紅茶、果凍粉	起司牛奶拉麵 五香滷味	拉麵、海苔片、玉米粒、筍干、豆干、豆芽菜 黑豆干、素雞、青花菜、小蛋	台式臭臭鍋-附麵 柚香蘿蔔 香炸豆干	蒸煮麵、臭豆腐、酸菜絲、金針菇、高麗菜、大貢丸、素米雪 白蘿蔔、柚子醬 豆干片		
風味		玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 時蔬炒油片	素水餃、玉米粒、洋菇片、馬K、紅K、蘿蔔糕、杏鮑菇、椒鹽粉、 油片絲、高麗菜、紅K絲	黑胡椒素椰燻飯 芋頭餅*2 紅麴麵腸	米、素排、美白菇、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、 芋頭餅、麵腸、紅麴	蒲燒素燻飯 醬燒茄子 四色干丁	米、素饅餘、白芝麻 茄子、辣椒、九層塔 豆干丁、毛豆仁、紅K丁、鮮香菇		
加菜		麻油麵線 炒油菜 榨菜若絲湯 烏梅汁	麵線、麻油 油菜、薑絲、 榨菜絲、素若絲 烏梅汁	炒冬粉 炒小芥菜 蒲瓜麵線湯 仙草茶	冬粉、黑木耳絲、紅K絲 小芥菜 蒲瓜、白麵線 仙草汁	傻瓜麵 炒青江菜 結頭素酥湯 麥茶	乾麵、醬汁 青江菜、 結頭菜、素排骨酥 大麥仁		
果	鳳梨		芭樂		蘋果				
單位		61.4		108.5		103		57	
脂肪		41.9		85.5		67.5		42.3	
醣類		238.6		387		370		225	
熱量		1694.1		2751.5		2499.5		1510.5	

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