普台高中114年2月10日至2月16日 膳食菜單暫定表

日期		2月10日		2月11日		2月12日		2月13日		2月14日		2月16日	
星期		一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	若骨茶湯	白K、紅K、素排骨、若骨茶湯包	薏仁糙米漿	薏仁、糙米、焦花生、米	豆漿	豆漿	紅豆紫米湯	紅豆、薏仁、紫米	奶茶	奶粉、紅茶包		
	主食	麻油麵線	麵線、麻油	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	鹹大餅	鹹大餅	西式燒餅	西式燒餅		
	主菜	三杯豆腸	豆腸、九層塔、紅K片	馬鈴薯熱狗沙拉	馬K、紅K、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬、素熱狗	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	五香滷素腿	素腿、豆輪	水煮蛋 紅燒干片	蛋 豆干		
	副菜	麻油G	高麗菜、杏鮑菇、芋頭、金針菇、百頁豆腐	紅醬筆管麵	筆管麵、蕃茄、火腿、三色豆	草莓醬	草莓醬	蒸芋頭糕	芋頭糕	巧克力醬	巧克力醬		
	副菜	炸薯球/ 炒青江菜	薯球/小白菜	起司片	起司片	炒大陸妹	大陸妹	塔香海帶根/ 炒地瓜葉	海帶根、九層塔、紅蘿蔔/地瓜葉	炒青花菜	青花菜		
中式早餐	飲品	若骨茶湯	白K、紅K、素排骨、若骨茶湯包	白粥	米	豆漿	豆漿	紅豆紫米湯	紅豆、薏仁、紫米	奶茶	奶粉、紅茶包		
	主食	麻油麵線	麵線、麻油	芋泥包	芋泥包	紅豆包	紅豆包	鹹大餅	鹹大餅	銀絲卷	銀絲卷		
	主菜	三杯豆腸	豆腸、九層塔、紅K片	黑胡椒豆腐	豆腐、三色豆	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	五香滷素腿	素腿、豆輪	水煮蛋 紅燒干片	蛋 豆干		
	副菜	麻油G	高麗菜、杏鮑菇、芋頭、金針菇、百頁豆腐	皇帝豆滷干丁	皇帝豆、四分干、海帶結	油條	油條	蒸芋頭糕	芋頭糕	煉乳	煉乳		
	副菜	炸薯球	薯球	起司片	起司片	三絲銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅蘿蔔	福菜鮮筍	筍片、福菜		
	青菜	炒青江菜	地瓜葉	炒A菜	A菜	炒大陸妹	大陸妹	炒地瓜葉	地瓜葉	炒青花菜	青花菜		
中餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	沙茶炒麵	油麻麵、豆干、紅蘿蔔、小白菜、皮絲、豆芽菜	紅麴米	米、紅麴	白飯	米		
	主菜	素瓜仔若燉腐蒸蛋 素瓜仔若燉腐	蛋、蒔瓜、素瓜仔若、燉豆腐	麻婆豆腐	豆腐、火腿、辣椒、鮮香菇	海結燒油腐	三角油腐、海帶結	京醬豆包	豆包、甜麵醬	馬鈴薯燉若	馬k、油豆腐、素雞丁、紅k		
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、滷包	紅燒蛋	蛋、醬汁	白醬燒蛋	蛋	滷蛋	蛋、滷汁		
	副菜	醬爆回鍋麵腸	麵腸、杏鮑菇、乾辣椒、黑木耳、素米血	什錦白花菜	白花菜、黑木耳、洪K片	梅干滷筍	梅干菜、筍干、素肚	素燥冬瓜	冬瓜、鮮香菇、素燥、碎干丁	餘香茄子	茄子、紅蘿蔔、素肉粒、鮮香菇、九層塔		
	副菜	匯炒蒲瓜	蒲瓜、素丸、黑輪、紅k	麻辣冬粉	冬粉、黑木耳絲、紅K絲、高麗菜			酥炸地瓜條	地瓜、馬鈴薯	火腿白菜燒	大白菜、紅k、素火腿、黑木耳		
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒小芥菜	小芥菜	炒菠菜	菠菜		
	湯	冬菜粉絲湯	冬粉、冬菜、高麗菜、酸菜絲	當歸皮絲湯	當歸藥包、白蘿蔔、金針菇、皮絲、薑	紅白湯圓(元宵)	紅白湯圓、紅豆、洋薏仁	紫菜豆腐湯	韓國紫菜、豆腐	關東煮湯	白蘿蔔、素米雪、玉米段、芹菜、紅蘿蔔		
	果	橘子		蘋果		鳳梨		洋香瓜		芭樂			
晚餐	地方	麻醬乾麵 綜合滷味	乾麵、碎干丁、小黃瓜、紅蘿蔔、豆芽菜、豆干、海帶結、素雞、青花菜	紹辣乾麵 皮蛋豆腐 炒茄子	乾麵、豆芽菜、小白菜、紅K絲、碎干丁 皮蛋、燉豆腐、 紅K片、茄子	傻瓜乾拌麵 瓜仔若干丁 小瓜時蔬	乾麵、醬汁、豆芽菜、豆干片、鵝白菜 豆干丁、素瓜仔若 小黃瓜、紅K片、貢丸片	黑胡椒素肉絲炒飯 梅干油腐 木須蘿蔔糕	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 油豆腐、梅干菜 蘿蔔糕、豆芽菜、黑木耳絲、紅K絲			蘑菇醬拌麵	乾麵、玉米粒、三色豆、洋菇片、豆芽菜
	異國	蕃茄滑蛋燴飯 紅糟豆腐 橄欖油炒青花	米、蕃茄、蛋、高麗菜、金針菇、美白菇、 豆腐、紅麴 青花菜、香菇、橄欖油	奶油時蔬燉飯 墨西哥餅皮披薩	米、玉米粒、青花菜、碎干丁、紅蘿蔔、玉米筍 墨西哥餅皮、乳酪絲、素香腸、蘑菇片、鳳梨、大蕃茄	泰式打拋蛋蓋飯 快炒菠菜	素肉粒、蛋、碎干丁、九層塔、蕃茄、四季豆、米 菠菜	南瓜濃湯螺絲麵 蘑菇炒蛋 西芹腰花	螺絲麵、南瓜、火腿、三色豆 蘑菇片、蛋、黑胡椒 西洋芹、蒟蒻腰花、甜椒			黑胡椒素柳	素排、黑胡椒醬、青椒
	麵食	酸辣湯麵 酥炸百頁 炒菜豆	麵條、香菇絲、豆腐、筍絲、紅k、金珍菇、黑木耳絲、大白菜 百頁豆腐、菜豆、紅K絲	麻辣燙-麵 黑胡椒毛豆	拉麵、白k、紅K、素黑輪、玉米段、三角豆腐、貢丸 黑胡椒、毛豆莢	普台擔擔湯粿條 紅燒豆腐 三杯杏鮑菇	粿仔條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 豆腐 杏鮑菇、九層塔、紅K片	紅燒烏龍麵 柚香蘿蔔 馬蹄條	烏龍麵、白K、紅k、角螺、玉米粒、青江菜、豆干 白蘿蔔、柚子醬 馬蹄條			杏鮑菇炒玉筍	杏鮑菇、玉米筍、紅K片
	風味	素排骨燙仔飯 白菇菠菜 榨菜干片	米、素排骨、豆豉、紅K、芋頭、素火腿 菠菜、美白菇 榨菜絲、豆干片	白飯 咖哩醬炸豆包 酸菜油片 鮮菇炒莧菜	米 豆包、咖哩、三色豆 酸菜絲、油片、辣椒條 莧菜、鮮香菇	白飯 香酥餘排 海苔馬鈴薯 培根白菜燒	米、小米 香酥餘排、 馬鈴薯、 素培根、大白菜、紅K絲	白飯 香辣小G腿*2 什錦甜豆筴 五香豆干	米 香辣小G腿*2 甜豆筴、玉米筍、紅K片 四分干			炒小白菜	小白菜、薑絲
	加菜	茄汁拌麵 炒油菜 味噌海芽湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁 油菜、薑絲 海帶芽、味噌、薑絲 白木耳、洋薏仁	糙米飯 素燥 炒有機黑白菜 青木瓜素若湯 麥茶	糙米、皮絲、素燥 A菜 青木瓜、素排骨酥、薑絲 大麥仁	酸菜鮑菇拌麵 炒有機山茼蒿 酸菜豆腐湯 地瓜西米露	乾麵、 酸菜、杏鮑菇、皮絲、 山茼蒿、 酸菜絲、豆腐、薑絲、 地瓜、西谷米	白飯 咖哩醬 炒黃豆芽 米豆豆腐湯 烏梅汁	米、三色豆 黃豆芽、紅K絲 米豆、豆腐、薑絲 烏梅汁			山藥排骨湯	山藥、素排骨酥、白K 白K
	果	蓮霧		小蕃茄		葡萄		柳丁				鳳梨	
蛋白質	早午	99		96		90.4		95.3		65.5		28.5	
脂肪		82.5		72.5		72.5		75		60.5		22.5	
醣類		362.5		370		354.5		389		239.5		117.5	
熱量		2588.5		2516.5		2432.1		2612.2		1764.5		786.5	

自民國98年承接以來即使用CAS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