

普台高中114年6月2日至6月8日 膳食菜單暫定表

日期	6月2日			6月3日			6月4日			6月5日			6月8日		
星期	一			二			三			四			日		
西式早餐	飲品	味噌豆腐湯	豆腐、韓國紫菜、味噌	奶茶	奶粉、紅茶包		豆漿	豆漿		翡翠粥	米、火腿、芹菜、玉米粒、高麗菜				
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	西式燒餅	西式燒餅		沙拉堡	沙拉堡		芝麻包	芝麻包				
	主菜	醬燒豆包	豆包、紅K絲	茶葉蛋 蘑菇G丁	蛋、洋菇片、素G丁、三色豆		火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片		蠔油燒豆腐	嫩豆腐、鮮香菇				
	副菜	草菇滷百頁	鮮香菇、百頁豆腐、黑木耳	花生醬	花生醬		起司片	起司片		什錦菜	什錦菜				
	青菜	海芽炒豆皮 炒青江菜	海帶芽、豆皮 青江菜、薑絲				番茄大熱狗	大熱狗、番茄醬		素炒雙結/ 炒高麗菜	海帶結、豆干結 高麗菜				
中式早餐	飲品	味噌豆腐湯	豆腐、韓國紫菜、味噌	奶茶	奶粉、紅茶包		豆漿	豆漿		翡翠粥	米、火腿、青江菜、玉米粒、高麗菜				
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	紅豆包	紅豆包		奶皇包	奶皇包		芝麻包	芝麻包				
	主菜	醬燒豆包	豆包、紅K絲	茶葉蛋 蘑菇G丁	蛋、洋菇片、素G丁、三色豆		塔香豆腸	豆腸、紅K、九層塔		蠔油燒豆腐	嫩豆腐、素蠔油、香菇				
	副菜	草菇滷百頁	鮮香菇、百頁豆腐、黑木耳	什錦炒年糕	韓式年糕、豆干、馬K、高麗菜、冬粉、紅K		辣炒海帶絲	海帶絲、粗干絲、紅k		什錦菜	什錦菜				
	副菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮	鮮菇黃豆芽	黃豆芽、香菇、紅K		起司片	起司片		素炒雙結	海帶結、豆干結				
中餐	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒青花菜	青花菜		炒小芥菜	小芥菜、薑絲		炒高麗菜	高麗菜				
	主食	紅麴飯	米、紅麴	糙米飯	米、糙米		白米飯	米		紫米飯	米、紫米				
	主菜	椒鹽虎皮蛋 苦瓜油腐	蛋、椒鹽粉/油豆腐、苦瓜、香菇	素蝦玉米蒸蛋 青江煙燻捲	素蝦仁、玉米粒、鮮香菇、蛋、青江菜、大煙燻捲(塊)		咖哩獅子頭	獅子頭、馬K、南瓜、紅K		擔擔醬拌豆腐	普台擔擔醬、豆腐				
	加菜	五香滷豆腐	油嫩豆腐				滷蛋	蛋							
	副菜	南瓜炒若末	素若粒、豆干丁、素瓜仔若、南瓜	三杯杏菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干		椒鹽季豆干片	四季豆、豆干片		黑椒鮮菇豆包	袖珍菇、金針菇、洋芋、豆包、紅K				
	副菜	麻醬銀芽	豆芽、紅蘿蔔、芹菜	木耳炒蒲瓜	蒲瓜、紅K、黑木耳		腐皮白菜	大白菜、紅K片、黑木耳、豆皮		田園玉米	小黃瓜、玉米粒、紅K丁、毛豆仁、鮮香菇				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		炒青江菜	青江菜、薑絲		炒莧菜	莧菜、薑絲				
	湯	酸菜粉絲湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、紅k、鮮香菇	關東煮湯	素米雪、白K、紅K、黑輪片		冬瓜當歸湯	冬瓜、蔥仁、當歸、薑絲		百香椰果綠 義式番茄湯	百香果粒、椰果、綠茶包 大蕃茄、美白菇、西洋芹、高麗菜				
	果	火龍果		西瓜			鳳梨			楊桃					
晚餐	地方	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 椒鹽油炒青花	素水餃、玉米粒、洋菇片、馬k、紅k、蘿蔔糕、杏鮑菇、椒鹽粉、青花菜、紅K片	黑胡椒素肉絲炒飯 菜脯煎蛋 醬燒鮮香菇	米、鮮香菇、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒、碎干丁 菜脯、蛋、鮮香菇、九層塔、紅k		素煎餘茶泡飯 波浪薯條 炸百頁豆腐	米、素鹹餘、烏龍茶、小黃瓜、素鬆 波浪薯條、百頁豆腐				白米飯	米		
	異國	焗烤咖哩飯 珍珠布丁	米、馬鈴薯、三色豆、洋菇片、碎干丁、乳酪絲、玉米粒、青花菜布丁粉、珍珠	炸醬乾拌刀削麵 餛飩蔬菜湯	刀削麵、小黃瓜、碎干丁、紅K、素炸醬、餛飩、小白菜、大貢丸		紅醬時蔬螺絲麵 墨西哥岩醬捲餅	螺絲麵、三色豆、洋菇片、玉米粒、碎干丁、番茄 墨西哥捲餅、墨西哥醬、番茄、玉米粒、素火腿、碎干丁、紫高麗菜、苜蓿芽				泡菜回鍋豆腐	韓式泡菜、紅K、大白菜、豆腐、素滷若		
	麵食	沙茶餘羹米粉 素燻豆腐 炒莧菜	米粉、素土魷粉、大白菜、紅K絲、筍絲、黑木耳絲、豆腐、素燻、莧菜	麻辣臭豆腐鍋-麵 乾麵四季豆 時蔬辣G丁	乾麵、臭豆腐、素米雪、高麗菜、金針菇、玉米筍 四季豆、小黃瓜、甜椒、素G丁		南洋叻沙拉麵 醬燒西芹豆包 鹽酥拼盤	拉麵、素小蝦、豆芽菜、九層塔、大貢丸、油豆腐、小白菜 西洋芹、豆包、黑木耳、紅K片、四季豆、杏鮑菇、芋頭簽、豆干片				三杯鮮菇素肚	素肚、甜椒、鮮香菇、杏鮑菇、九層塔		
	風味	藍帶G排飯 和風秋葵 醬燒馬鈴薯	米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、秋葵、和風醬 紅K丁、馬鈴薯、豆干	白米飯 紅糟燒若 筍干滷角螺 炒高麗菜	米、麵腸、醬汁 筍干、角螺 高麗菜、紅K絲		味噌滑蛋蓋飯 海苔燒豆干 芋頭餅*2	米、蛋、高麗菜、黑木耳絲、鮮香菇、紅K絲、豆腐、海帶結、黑豆干、芋頭餅				炸地瓜薯條 炒青江菜	地瓜、馬鈴薯 青江菜、薑絲		
	加菜	糙米飯 隆冬瓜干丁 炒空心菜 酸辣湯 菊花茶	糙米 隆冬瓜、豆干丁、空心菜、薑絲 紅K絲、高麗菜、黑木耳絲、筍絲、豆腐 菊花	苦茶油麵線 炒有機空心菜 白K素排骨湯 冬瓜山粉圓	麵線、苦茶油、有機空心菜 白K、素排骨酥、薑絲 冬瓜塊、山粉圓		白米飯 蘑菇醬 炒有機地瓜葉 筍片油腐湯 決明子	糙米、三色豆、洋菇片 有機地瓜葉、薑絲、筍片、油豆腐丁 決明子				紅燒湯	白蘿蔔、玉米段、皮絲		
	果	芭樂		哈密瓜			小玉					香瓜			
蛋白質		69.5			70.5			70			73			31	
脂肪	早	55			52.5			54.5			55			25	
膽固醇	午	262.5			272.5			258			260			137.5	
熱量		1823			1844.5			1802.5			1827			899	

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