

普台高中 114年6月16日至6月22日 膳食菜單暫定表

日期		6月16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日		6月22日	
星期		日		日		日		日		日		日	
西式早餐	飲品	芝麻牛奶	黑芝麻粉、奶粉	豆漿	豆漿	南瓜蔬菜粥	米、南瓜、高麗菜、鮮香菇、玉米粒	紅茶	紅茶	薏仁糙米漿	洋薏仁、糙米、魚花生		
	主食	高麗菜包	高麗菜包	西式燒餅	西式燒餅	芝麻包	芝麻包(小)	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	滷味拼盤	海帶結、黑豆干、百頁豆腐	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	三杯油豆腐 脆瓜/豆腐乳	油豆腐、杏鮑菇、九層塔 脆瓜、豆腐乳	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	火腿片(蛋) 火腿片(素)	方形火腿片、素火腿		
	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	辣炒海帶干絲 炒A菜	海帶絲、白干絲 A菜	起司片	起司片	炒莧菜	莧菜、薑絲	木耳炒白菜	紅K絲、大白菜、黑木耳絲	起司片	起司片		
中式早餐	飲品	芝麻牛奶	黑芝麻粉、奶粉	豆漿	豆漿	南瓜蔬菜粥	南瓜、高麗菜、鮮香菇、玉米粒	綜合湯	油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔	麻油G湯	豆包、鮮香菇		
	主食	高麗菜包	高麗菜包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包(小)	白米飯	米	麻油麵線	麵線、麻油、薑		
	主菜	滷味拼盤	海帶結、黑豆干、百頁豆腐	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	三杯油豆腐	油豆腐、九層塔	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	香滷素排	素排		
	副菜	蒸芋頭糕	芋頭糕	滷什錦燒	什錦燒	脆瓜/豆腐乳	脆瓜、豆腐乳	糯米飯炒豆干	糯米飯、豆干片	醬燒猴菇干丁	猴頭菇、四分干、甜椒		
	副菜	辣炒海帶干絲	海帶絲、粗干絲	梅子燒苦瓜	苦瓜、乾辣椒、紫蘇梅	素鬆	素鬆	木耳炒白菜	黑木耳絲、紅K絲、大白菜	藥膳高麗菜	藥膳包、高麗菜、薑絲		
	青菜	炒A菜	A菜	紅絲菜豆	菜豆、紅K	炒莧菜	莧菜、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	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	油飯	糯米、香菇絲、菜脯、 碎干丁、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、生花生		
	主菜	醬燒雪菜油豆腐	雪裡紅、油豆腐、玉米筍	辣醬年糕燒豆腐	豆腐、韓式年糕、大白菜、紅K片、韓式辣醬	瓜子若蒸蛋 五香油豆腐	蛋、蔴瓜、素肉粒、素瓜仔若、碎干丁 香椿排骨酥、甜椒	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐	豆腐、蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔	沙茶素腿	素腿、黑木耳、乾辣椒、沙茶		
	加菜	滷蛋	蛋			麻辣滷蛋	蛋、辣椒						
	副菜	筍絲白菜羹	筍絲、大白菜、豆干片、紅K絲、黑木耳絲	三杯馬鈴薯	馬鈴薯、杏鮑菇、豆干、九層塔	冬瓜滷海帶	冬瓜、海帶結、油豆腐	客家炒紫茄	茄子、米豆醬、九層塔	酥炸綜合菇	杏鮑菇、香菇、金針菇、青椒		
	副菜	泡菜炒銀芽	豆芽菜、韓式泡菜	雙色花椰	青花菜、白花菜、素火腿、紅K片	炸水餃*3	素水餃	螞蟥上樹	冬粉、高麗菜、紅K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、紅K絲	炒青菜	清江菜、薑絲	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲		
	湯	黃瓜買九湯	大黃瓜、買九、芹菜	絲瓜粉絲湯	絲瓜、冬粉、薑絲	山藥排骨湯	山藥、素排骨、枸杞、紅棗	酸辣湯	嫩豆腐、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲	紅豆粉粿湯 蕃茄蔬菜湯	紅豆、粉粿、珍珠粉圓/ 蕃茄、西洋芹、高麗菜		
	果	楊桃		木瓜		火龍果		小玉		香蕉			
	地方			普台素燥乾麵 夾心豆干 橄欖炒高麗	乾麵條、碎干丁、芹菜、普台素燥、小白菜、豆芽菜、黑豆干、素鬆、酸菜、高麗菜、紅K絲			港式煲仔飯 青菜佐香腸 滷四角油腐	米、香椿排骨酥、鮮香菇、杏鮑菇 青菜菜株、素香腸、四角油腐		白米飯	米	
	異國	焗烤紅醬義大利麵 羅宋湯	義大利麵、洋菇片、三色豆、素培根、青花菜 高麗菜、蕃茄、西洋芹	泰式東支醬拌飯 涼拌小菜 筍子捲	米、番茄、碎干丁、小黃瓜、素蝦仁、玉米粒、甜椒 青木瓜、辣椒、筍子捲	韓式炒泡麵 韓式炸G 炒青花菜	王子麵、韓式泡菜、高麗菜、紅K絲、素熟狗、年糕 杏鮑菇、鹽酥G丁、白芝麻、青花菜、紅K片	剝皮辣椒炒麵 塔香鮮菇雞腸 麥克G塊*2	油麵、剝皮辣椒、碎干丁、鮮香菇、高麗菜、香菇、麵腸、九層塔、麥克G塊		雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅K	
晚餐	麵食	日式咖哩湯麵 時蔬炒豆包 黃金地瓜球*3	乾麵條、馬鈴薯、紅K、蛋、玉米筍、青花菜、豆包、小黃瓜、紅椒 黃金地瓜球	紅燒獅子頭湯麵 滷什錦 醬筍炒秀珍菇	板條、獅子頭、豆芽菜、小白菜、白蘿蔔、玉米粒、紅K 油豆腐、海帶、豆干 醬筍、秀珍菇	麻辣鍋燒意麵 沙茶金菇干絲 藥膳素滷	鍋燒意麵、小白菜、大買九、油豆腐、金針菇、高麗菜 金針菇、粗干絲、油小口、花生、素米雪、高麗菜	日式醬油拉麵 草莓奶酪	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、筍干、牛蒡排、奶酪粉、草莓醬		波浪薯條	波浪薯條	
	風味	白米飯 炸香檳排 孜然杏菇豆干 辣蘿蔔	米、香檳排 杏鮑菇、孜然粉、豆干 白蘿蔔、辣椒			鐵路便當餐 竹筍炒三絲	米、素若排、豆干、滷蛋、 竹筍、黑木耳絲、紅K絲				三絲炒豆包 炒龍鬚菜	豆包、紅K、芹菜、黑木耳 龍鬚菜	
	加菜	茄汁炒飯 炒地瓜菜 冬瓜湯 百香愛玉	米、三色豆 地瓜菜、薑絲 冬瓜、薑絲 愛玉、百香果	白飯 素滷干丁 炒有機小松菜 味噌豆腐湯 決明子	米 皮絲、碎干丁 有機小松菜 味噌、豆腐、薑絲 大麥仁、決明子	酸菜乾麵 炒有機青菜 青木瓜羹九湯 銀耳蓮子湯	細麵、酸菜絲 有機青菜、薑絲 青木瓜、小珍丸 蓮子、白木耳	白米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒苦瓜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	白米 酸菜、杏鮑菇、皮絲、 苦瓜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲、 綠蛋、珍珠粉圓		紫菜豆腐湯	紫菜、凍豆腐	
	果	火龍果		鳳梨				葡萄				木瓜	
	蛋白質		72.8		73.5		58.2		55.7		56.9		52.7
脂肪	早		60.5		56.5		45.5		46		42.5		29
醣類	午		241		246		227.5		259		243.5		135.5
熱量			1799.7		1786.5		1552.3		1656.8		1584.1		933.8

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