

普台高中114年6月23日至6月29日 膳食菜單暫定表

日期 星期	6月23日 一			6月24日 二			6月25日 三			6月26日 四			6月27日 五			6月28日 六		
西式早餐	粥/飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉	日式味噌湯	豆腐、海帶芽	奶茶	奶粉、紅茶包	燕麥粥	燕麥粒、米					
	主食	芝麻包	芝麻包	厚片吐司	厚片土司	方型可頌麵包	方型可頌麵包	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭					
	主菜	鹹蛋 雪蓮子燒百頁	鹹蛋1/2 雪蓮子、百頁豆腐	素熟狗炒蛋 素熟狗炒豆干	全素大熟狗、碎干丁、 蛋、玉米粒、紅K丁	鮑餘蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑餘沙拉、玉米粒、 蛋、馬鈴薯、火腿、沙 拉醬	醬燒豆包	豆包、紅K絲、鮮香菇	茶葉蛋 椒鹽白帶魚	蛋、烏龍茶 素白帶魚、椒鹽粉	花生瀟油腐	生花生、油豆腐、海帶 結					
	副菜	素鬆	素鬆	草莓醬	草莓醬	煉乳	煉乳	幼筍	幼筍	奶酥醬	奶酥醬	蜜豆棗	豆棗					
	副菜	奶油玉米粒 炒空心菜	玉米粒、紅蘿蔔、香菇 空心菜	起司片	起司片	炒青花菜	青花菜、紅K片	香脆酥 炒莧菜	香脆酥/莧菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	筍干皮絲/炒小芥菜	筍干、皮絲/小芥菜					
中式早餐	粥/飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉	日式味噌湯	豆腐、海帶芽	奶茶	奶粉、紅茶包	燕麥粥	燕麥粒、米					
	主食	芝麻包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	銀絲卷	銀絲卷	白飯	米	筍包	筍包	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭					
	主菜	鹹蛋 雪蓮子燒百頁	鹹蛋1/2 雪蓮子、百頁豆腐	素熟狗炒蛋 素熟狗炒豆干	全素大熟狗、碎干丁、 蛋、玉米粒、紅K丁	鮑魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、 蛋、馬鈴薯、火腿、沙 拉醬	醬燒豆包	豆包、紅K絲、鮮香菇	茶葉蛋 椒鹽白帶魚	蛋、烏龍茶 素白帶魚、椒鹽粉	花生瀟油腐	生花生、油豆腐、海帶 結					
	副菜	素鬆	素鬆	滷素腿杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、素腿	煉乳	煉乳	幼筍	幼筍	什錦滷味	黑豆干、油豆腐、素 雞、海帶結	蜜豆棗	豆棗					
	副菜	奶油玉米粒	玉米粒、紅蘿蔔、香菇	起司片	起司片	和風山苦瓜	苦瓜、山苦瓜	香脆酥	香脆酥	烤地瓜	地瓜	筍干皮絲	筍干、皮絲					
青菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜	炒青花菜	青花菜、紅K片	炒莧菜	莧菜	炒絲瓜	絲瓜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜						
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	黑胡椒義大利麵	義大利麵、素培根、玉 米粒、青花菜、黑胡椒 醬、碎干丁	白米飯	米					
	主菜	香辣九層塔若燥	九層塔、素若粒、碎干 丁、辣椒	椒麻老皮嫩若	豆腐、椒麻醬	蕃茄炒蛋 茄汁豆腐	蕃茄、豆腐、蛋	五目蒸蛋 什錦炒菇	蛋、金針菇、香菇、筍 丁、黑木耳、紅蘿蔔、 毛豆仁、美白菇	東炎醬油腐	油豆腐、東炎醬	糖醋咕咕若	杏鮑菇、甜椒、四分 干、烤魷					
	加菜	黑胡椒燒蛋	蛋、三色豆			紅燒蛋	蛋			豉汁瀆蛋	蛋、豆豉							
	副菜	茄燒麵腸	茄子、麵腸、紅K片	雪裡紅干丁	碎干丁、雪裡紅、辣椒	三杯海茸干片	海茸、豆干片、九層塔	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、 鮮香菇、榨菜絲	海苔馬鈴薯百頁	馬鈴薯、百頁豆腐、海 苔粉	辣拌口水G絲	豆包絲、豆芽菜、小黃 瓜絲、韓式辣椒粉					
	副菜	鮮菇滷大黃瓜	大黃瓜、鴻喜菇、黑木 耳	白菜滷	大白菜、豆皮、紅K 片、黑木耳片	韓式寬粉	寬粉、豆芽菜、紅K、高 麗菜、韓式辣醬、泡菜	麻辣嫩蘿蔔	白蘿蔔、素米雪、海帶 結			咖哩時蔬	白花草、紅K片、黑木 耳、玉米筍、咖哩粉					
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒油菜	油菜、薑絲					
	湯	五行蔬菜湯	山藥、鮮香菇、玉米 段、白蘿蔔、黑木耳	單菇湯	鴻喜菇、薑絲、酸菜 仁、杏鮑菇	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江 菜、香菇	四物素酥湯	素排骨酥、冬瓜、皮 絲、四物湯包	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐	檸檬愛玉仙草甜湯 苦瓜素排骨湯	檸檬汁、愛玉凍、仙草 凍 苦瓜、素排骨酥、薑絲					
	果	鳳梨		芒果		火龍果		香蕉		芭樂								
	晚餐	地方	蛋包飯 炒地瓜葉 醬燒豆腸	米、蛋、火腿、三色 豆、地瓜葉、豆腸、紅K 片	白飯 黃金炸蝦排 橄欖油炒高麗 柚香積絲沙拉	米、醬汁、 高麗菜、紅K絲、橄欖油 柚子醬、豆包、小黃 瓜、甜椒	梅干扣肉飯 紅麴素肚 紅燒茄子	米、素滷若、梅干菜、 油豆腐 紅麴、素肚 茄子、紅K片	白飯-普台素燥 瀆豆干 玉米布丁酥*2 炒大白菜	米、普台素燥、豆干 玉米布丁酥*2 大白菜、紅K絲								
美國				炒鍋燒意麵 小蛋滷油腐 什錦牛蒡絲	鍋燒意麵、素排、高麗 菜、紅K絲、鮮香菇、 小蛋、油豆腐、海帶結 牛蒡、紅K絲、豆干絲	紹辣皮蛋乾拌麵 滷四角油腐 三杯猴頭菇	刀削麵、皮蛋、小黃 瓜、碎干丁、四角油 腐、 猴頭菇、甜椒、九層 塔、杏鮑菇			墨西哥醬炒飯 辣椒拌豆腐 炸四季豆	米、甜椒、玉米粒、素 火腿、墨西哥醬、蕃 茄、三色豆 豆腐、醬汁、四季豆							
麵食		麻辣燙-麵 蜜地瓜 麥克G塊*2	乾麵條、素米雪、大貢 丸、金針菇、高麗菜、 青花菜、百頁豆腐 地瓜、白芝麻、麥克G塊	日式醬油拉麵 五香豆干 乾扁菜豆	拉麵、海苔片、筍干、 素排、豆芽、 黑豆干、菜豆、素若 粒、辣椒、菜脯	餛飩湯麵 鹽酥拼盤	乾麵、小白菜、素餛 飩、豆芽菜 三角薯餅、蘿蔔糕、素 米雪、四季豆	日式炸G排烏龍麵 三杯柳松菇麵腸	烏龍麵、鮮香菇、高麗 菜、竹輪、豆包 柳松菇、杏鮑菇、九層 塔、麵腸	韓式部隊鍋-麵 酥炸蘿蔔糕 韓式醃蘿蔔	蒸煮麵、豆腐、韓式泡 菜、高麗菜、起司片、 素香腸、金針菇 蘿蔔糕、豆干 白蘿蔔、韓式辣椒粉							
風味		白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 糯米椒干片	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油 皮 豆干片、糯米椒					雙醬乾麵 滷嫩油腐 黃金泡菜	乾麵條、芝麻醬、素炸 醬、小黃瓜、豆芽菜、 油嫩豆腐、豆腐乳、大 白菜、紅K絲、	荷香鹹粥 涼拌素腿 滷水晶餃*2	米、香菇、素火腿絲、 筍絲、紅k、高麗菜、玉 米粒 素腿、辣椒、水晶餃							
加菜		素香拌麵 炒油菜 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、豆芽菜 油菜 青木瓜、素排骨酥 決明子	梅干杏鮑菇炒飯 炒有機莧菜 冬瓜素丸湯 紅豆薏仁湯	米、梅干、杏鮑菇、皮 絲 有機莧菜 冬瓜、小珍丸 紅豆、洋蔥仁	傻瓜麵 炒有機莧菜白菜 紫菜豆腐湯 黑糖芋圓甜湯	素麵、乾麵條 有機莧菜白菜 韓國紫菜、豆腐 黑糖、芋圓、地瓜	高麗菜飯 炒白花草 大黃瓜貢丸湯 菊花茶	米、高麗菜、火腿 白花草、紅K 大黃瓜、大貢丸 菊花	麻油麵線 炒空心菜 麻油G湯 椰果百香綠	麵線、麻油 空心菜 豆包、鮮香菇 椰果、百香果粒、綠茶 包							
果	葡萄		香蕉		芭樂		木瓜		蘋果									
蛋白質	57			70.5			72			52.4			66.3					
脂肪	42.5			52			60.5			43			56.5					
熱能	225			245			211			238			205					
熱量	1510.5			1730			1890.5			1440.6			1725.7					

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