

普台高中115年1月26日至1月30日 膳食菜單暫定表

日期 星期	1月26日 一			1月27日 二		1月28日 三		1月29日 四		1月30日 五	
西式早餐	飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	古早味鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、高麗菜、碎干丁	豆漿	豆漿	若骨茶湯	白K、紅K、素排骨、若骨茶湯包		
	主食	沙拉堡	沙拉堡	港式烤饅頭	鮮奶小饅頭、楓糖漿	統一卡士達麵包 統一切達起司貝果	卡士達麵包、 切達起司貝果	麻油麵線	麵線、麻油		
	主菜	馬鈴薯熟狗蛋沙拉 馬鈴薯熟狗沙拉	馬K、紅K、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬、素熟狗、蛋	鹹蛋炒蛋 毛豆炒豆干	蛋、鹹蛋、豆干、毛豆仁	水煮蛋 紅燒油蔴	蛋、三角油蔴	蠔油燒豆包	豆包		
	副菜	紅醬筆管麵	筆管麵、蕃茄、火腿、三色豆	蜜豆菜/ 糖鹽油條	豆蛋、油條、甜椒、鳳梨	薯球拼盤	薯條、薯球	花生瀨麵筋/ 藥膳高麗菜	生花生、麵筋泡 高麗菜、皮絲、素米雪		
	副菜	起司片	起司片	炒鑊白菜	鵝白菜			炒青江菜	青江菜		
中式早餐	飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	古早味鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、高麗菜、碎干丁	豆漿	豆漿	若骨茶湯	白K、紅K、素排骨、若骨茶湯包		
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	港式烤饅頭	鮮奶小饅頭、楓糖漿	筍包	高麗菜包	麻油麵線	麵線、麻油		
	主菜	馬鈴薯熟狗蛋沙拉 馬鈴薯熟狗沙拉	馬K、紅K、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬、素熟狗、蛋	鹹蛋炒蛋 毛豆炒豆干	蛋、鹹蛋、豆干、毛豆仁	水煮蛋 紅燒油蔴	蛋、三角油蔴	蠔油燒豆包	豆包		
	副菜	紅燒排骨皇帝豆	皇帝豆、牛蒡排、黑木耳、筍片	蜜豆菜	豆蛋	蘆筍炒山藥	蘆筍、山藥、甜椒、櫻桃菇	花生瀨麵筋	生花生、麵筋泡		
	副菜	起司片	起司片	糖鹽油條	油條、甜椒、鳳梨	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、麵腸、紅K片	藥膳高麗菜	高麗菜、皮絲、素米雪		
中餐	青菜	蠔油地瓜葉	地瓜葉	炒鑊白菜	鵝白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒青江菜	青江菜		
	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紅麴飯	紅麴米、米	黑椒培根拌飯	米、素培根、碎干丁、高麗菜、玉米粒、紅K丁、黑胡椒	白米飯	米
	主菜	孜然風味炒蛋 孜然風味油蔴燒	蛋、油豆腐、三色豆、孜然粉	日式醬油蒸蛋 孜香苦瓜蘭花干	蛋、海苔絲、豆腐、素蝦仁蘭花干、苦瓜、豆豉	麻婆豆腐	嫩豆腐、素若粒、鮮香菇	梅子燒嫩腐	油嫩豆腐、紫蘇梅	馬鈴薯嫩若	馬k、油豆腐、素雞丁、紅K
	加菜	梅干滷蛋	蛋、梅干菜			奶香燒蛋	蛋、奶粉				
	副菜	三杯洋芋麵腸	麵腸、馬鈴薯、素米雪、九層塔、紅K片	白菜滷	大白菜、紅K片、鮮香菇、日式炸豆皮、豆包	梅干滷筍	梅干菜、筍干、素肚	炸物拼盤	銀絲捲、南瓜、馬鈴薯、鹽酥G丁	客家小炒	豆干片、素魷絲、芹菜、紅K絲、榨菜絲
晚餐	副菜	蒲瓜麵線	蒲瓜、麵線	京醬茄子	茄子、甜麵醬、紅K片、素若粒	黃瓜滷角螺	角螺、大黃瓜、紅K片			栗子燒南瓜	栗子、南瓜、鮮香菇
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小芥菜	小芥菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒油菜	油菜
	湯	冬菜粉絲湯	冬粉、冬菜、韓國紫菜	佛仙草 當歸皮絲湯	仙草汁、芋圓、地瓜圓、紅豆、花豆、珍珠粉圓 白蘿蔔、皮絲、鮮香菇、玉米段	義式番茄馬鈴薯嫩湯	馬鈴薯、大蕃茄、高麗菜、義式香料、豆腐	紫菜豆腐湯	韓國紫菜、豆腐	關東煮湯	白蘿蔔、玉米段、芹菜、紅蘿蔔
	果	橘子		蘋果		鳳梨		洋香瓜		芭樂	
	地方					韓式大醬湯飯 泡菜飯捲壽司 滷豆干	米、大白菜、紅K絲、韓式黃豆醬、豆腐、金針菇、白蘿蔔、馬鈴薯 海苔片、韓式泡菜、米、小黃瓜、紅K絲、豆枝、豆干				
晚餐	異國			奶油時蔬燉飯 焗烤貝果	米、洋菇片、奶油、碎干丁、玉米粒、紅K丁、小黃瓜、素培根 貝果、乳酪絲、三色豆、玉米粒、馬鈴薯、素火腿	起司醬通心麵 椰果柚香紅茶凍	通心麵、起司醬、黑胡椒粒、三色豆、碎干丁、青花菜、洋菇片、玉米筍 椰果、紅茶包、果凍粉、柚子醬				
	麵食			麻辣燙-麵 黑胡椒毛豆	蒸煮麵、白k、紅k、素黑輪、玉米段、四角油泡、金針菇 黑胡椒、毛豆莢	普台擔擔湯牌條 花生涼拌黑干 醬筍秀珍菇	標仔條、普台素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、三角油蔴 花生粉、黑豆干 醬筍、秀珍菇				
	風味			白米飯 咖哩醬炸豆包 炸小蛋*5 鮮菇炒大陸妹	米 豆包、咖哩粉、三色豆 小蛋、 大陸妹、鮮香菇						
	加菜			糙米飯 素燥 炒有機蔬菜 青木瓜素若湯 麥茶	糙米、皮絲、素燥 有機蔬菜 青木瓜、素排骨、薑絲 大麥仁	酸菜鮑菇拌麵 炒有機蔬菜 酸菜豆腐湯 芋頭西米露	乾麵、 酸菜絲、杏鮑菇、皮絲、 有機蔬菜 酸菜絲、豆腐、薑絲 芋頭、西谷米、椰漿				
	果			小蕃茄		葡萄					
蛋白質		71.8		34		69.3		49.8		31.3	
脂肪	48.5		48.5					47.5		25	
醣類	229.5		229.5			217.1		201		119	
熱量	1745.7		1745.7	1544.5		1790.5		1430.7		811	

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