

普台高中115年6月1日至6月7日 膳食菜單暫定表

日期	6/1日		6/2日		6/3日		6/4日		6/5日		6/7日	
星期	一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	白米粥	珍珠紅茶	珍珠粉圓、紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	味噌素香粥	米、碎干丁、玉米粒、高麗菜、鮮香菇	豆漿	豆漿		
	主食	上海烤饅頭	鮮奶饅頭(小)、白芝麻、楓糖漿	可頌堡	可頌堡	沙拉堡	沙拉堡	巧克力夾心麵包	G蛋蛋糕捲、草莓夾心麵包	西式燒餅	西式燒餅	
	主菜	草菇滷百頁	鮮香菇、百頁豆腐、黑木耳	火腿片(蛋) 火腿片(素)	方形火腿片、素火腿	美式大熱狗	全素大熱狗	蠔油燒豆腐	嫩豆腐、鮮香菇	茶葉蛋 蘑菇G丁	蛋、洋菇片、素G丁	
	副菜	脆瓜/豆腐乳	脆瓜、豆腐乳	楓糖漿	楓糖漿	起司片	起司片	辣脆蘿蔔/素滷雙結	醃蘿蔔、海帶結、豆干結	巧克力醬	巧克力醬	
	青菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮	黑胡椒拌麵	油麵、紅K丁、洋菇片、玉米粒、碎干丁	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	炒菜豆	菜豆	彩蔬溫沙拉	甜椒、美生菜、地瓜、馬鈴薯、麵包丁	
中式早餐	飲品	白米粥	珍珠紅茶	珍珠粉圓、紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	味噌素香粥	米、碎干丁、玉米粒、高麗菜、鮮香菇	豆漿	豆漿		
	主食	上海烤饅頭	鮮奶饅頭(小)、白芝麻、楓糖漿	中式燒餅	中式燒餅	刈包	刈包	巧克力夾心麵包	G蛋蛋糕捲、草莓夾心麵包	芝麻包	芝麻包(大)	
	主菜	草菇滷百頁	鮮香菇、百頁豆腐、黑木耳	黑胡椒若柳	素若排	塔香豆包絲	豆包、九層塔	蠔油燒豆腐	嫩豆腐、鮮香菇	茶葉蛋 蘑菇G丁	蛋、洋菇片、素G丁、三色豆	
	副菜	脆瓜	脆瓜	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜	花生糖粉	花生粉、砂糖	辣脆蘿蔔	醃蘿蔔	什錦炒年糕	韓式年糕、豆干、大白菜、紅K	
	副菜	豆腐乳	豆腐乳	千島醬	蕃茄醬、沙拉醬	酸菜絲	酸菜絲	素滷雙結	海帶結、豆干結	彩蔬溫沙拉	甜椒、美生菜、地瓜、馬鈴薯、麵包丁	
中餐	青菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮	黑胡椒拌麵	油麵、紅K丁、洋菇片、玉米粒、碎干丁	炒豆芽菜	豆芽菜	炒菜豆	菜豆	炒A菜	A菜	
	主食	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	香菇G飯	米、鮮香菇、碎干丁、筍絲、紅K絲、皮絲	
	主菜	蜜汁烤醬脆皮蛋 醬爆蘭花干	蛋、白芝麻、蘭花干、苦瓜	三色蒸蛋 青江煙燻捲	鹹蛋、皮蛋、蛋、青江菜(株)、大煙燻捲	咖哩獅子頭	獅子頭、馬鈴薯	親子丼 親子油腐	蛋、油豆腐、紅K絲、黑木耳絲、高麗菜、美白菇、海苔絲	三杯油豆腐	三角油豆腐、九層塔	
	加菜	酸菜油嫩腐	油嫩豆腐、酸菜絲			塔香滷蛋	蛋、九層塔	滷D排 全素G胸若	素D若排、全素G胸若			
	副菜	香菇素若燥	素若粒、豆干丁、鮮香菇	三杯杏菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干	什錦菜干絲	什錦菜、粗干絲、筍絲、黑木耳絲、紅K絲	黑椒鮮菇豆包	秀珍菇、金針菇、洋芋、豆包、紅K	酥炸綜合菇	杏鮑菇、秀珍菇、金針菇	
晚餐	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、鮮香菇、豆皮	田園玉米	小黃瓜、玉米粒、紅K丁、毛豆仁			
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鱈白菜	鱈白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒萵菜	萵菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	
	湯	榨菜粉絲湯	榨菜絲、冬粉、金針菇、小白菜	紅燒湯	白K、紅K、玉米段、皮絲	冬瓜當歸湯	冬瓜、蔥仁、當歸、皮絲	紅豆粉糯甜湯 蔬菜湯	紅豆、粉糯、珍珠粉圓、大蕃茄、西洋芹、高麗菜	米豆豆腐湯	米豆、豆腐、薑絲	
	果	火龍果		西瓜		鳳梨		楊桃		香蕉		
	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、馬鈴薯、紅K丁、蘿蔔糕、芋頭糕、椒鹽粉、青花菜、紅K片	黑胡椒若絲炒飯 椰瓜炒洋若 火腿炒蛋	米、紅K丁、青椒、高麗菜、黑胡椒粒、素若排、玉米粒、碎干丁、椰瓜、素洋若、黑木耳、玉米筍、蛋、素火腿	素鮑餘茶泡飯 焗烤蒸蛋	米、素鹹酥、烏龍茶、小黃瓜、素鬆、素鮑餘沙拉蛋、乳酪絲、玉米粒	港式煲仔飯 青江菜在香腸 滷四角油腐	米、香排排骨酥、鮮香菇、杏鮑菇、青江菜株、素香腸、四角油腐		白米飯	米
異國	奶香蘑菇燴飯 珍珠布丁	米、洋菇片、油豆腐、素G丁、玉米筍、鴻喜菇、紅K丁、玉米粒、布丁粉、珍珠粉圓	椒麻牛若乾拌麵 咖哩餘蛋 酪梨油炒白花	刀削麵、素牛小排、酸菜絲、小白菜、豆芽菜、素餘蛋、馬鈴薯、油豆腐、紅K丁、白花生、酪梨油	粉紅醬義大利麵 墨西哥香捲餅	義大利麵、紅K丁、洋菇片、玉米粒、碎干丁、大番茄、青花菜、墨西哥捲餅、墨西哥醬、大蕃茄、玉米粒、素火腿、碎干丁、素若粒、紫高麗菜、苜蓿芽	川味燃麵 塔香鮮菇雞腸 麥克G塊*2	關廟麵、榨菜絲、豆干片、豆芽菜、小白菜、素若粒、秀珍菇、雞腸、九層塔、麥克G塊		泡菜回鍋豆腐	韓式泡菜、紅K、大白菜、豆腐、素滷若	
麵食	沙茶土魷絲羹 素嫩豆腐 炒萵菜	油麵、素土魷絲、大白菜、紅K絲、筍絲、黑木耳絲、金針菇、豆腐、素若粒、萵菜	麻辣臭豆腐鍋鏟 乾燻四季豆 時蔬辣G丁	乾麵條、臭豆腐、素米膏、高麗菜、金針菇、酸菜絲、四季豆、小黃瓜、甜椒、素G丁	香辣臭豆腐滷湯 西洋芹炒花枝 干鍋茶樹菇	乾麵條、素小蝦、普台素牌、三角油豆腐、青江菜(株)、豆漿、玉米粒、西洋芹、素花枝圈、紅K片、柳絲菜、鴻喜菇	日式醬油拉麵 巧克力奶酪	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、筍干、牛蒡排、奶酪粉、oreo餅乾		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 蜜汁G翅 筍干滷角螺 炒高麗菜	米、煙燻G翅、白芝麻、筍干、角螺、高麗菜、紅K絲	味噌滑蛋蛋飯 海帶滷豆干 芋頭餅*2	米、蛋、高麗菜、黑木耳絲、紅K絲、油豆腐、海帶片捲、黑豆干、芋頭餅	韓式泡菜炒飯 荷包蛋 韓式拌豆芽	米、韓式泡菜、高麗菜、玉米粒、素火腿、紅K絲、海苔絲、蛋、黃豆芽、海帶芽、韓式辣粉		炸地瓜薯條 炒青江菜	地瓜、馬鈴薯 青江菜、薑絲	
加菜	糙米飯 藤冬瓜干丁 炒空心菜 酸辣湯 菊花茶	糙米、藤冬瓜、豆干丁、空心菜、薑絲、紅K絲、高麗菜、黑木耳絲、筍絲、豆腐、菊花	麻油麵線 炒有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 冬瓜山粉圓	麵線、麻油、有機蔬菜、白蘿蔔、素排骨酥、冬瓜塊、山粉圓	白米飯 蔥蒜醬 炒有機蔬菜 筍片油湯 決明子	糙米、三色豆、洋菇片、有機蔬菜、筍片、油豆腐丁、決明子、大麥仁	白米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒萵菜 榨菜素肚湯 椰果薑茶	米、酸菜絲、杏鮑菇、皮絲、萵菜、素肚、榨菜絲、蜂蜜、椰果		玉米羹湯	白蘿蔔、玉米段、皮絲	
果	芭樂		哈密瓜		小玉		葡萄			番瓜		
蛋白質	89	53.7	63.7	66.4	53.8	28.8						
脂肪	48.5	39	37.5	49	51	27.5						
醣類	215	222.5	199	208.5	176.5	121.5						
熱能	1522.5	1475.8	1508.3	1540.6	1497.2	848.7						

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