

普台高中 115年6月15日至6月21日 膳食菜單暫定表

日期	6/15(日)		6/16(日)		6/17(日)		6/18(日)		6/21(日)	
星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三
西式早餐	飲品	珍珠紅茶 珍珠粉圓、紅茶包	奶茶 奶粉、紅茶包	G馨玉米粥 米、南瓜、豆包、鮮香菇、玉米粒、乾香菇	熱牛奶 奶粉					
	主食	高麗菜包 高麗菜包	三明治-自製 去邊吐司、素火腿片、起司片、小黃瓜絲、干島醬	巧克力夾心麵包 巧克力夾心麵包	乳酪條 乳酪條					
	主菜	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕炒豆干		三杯豆干 豆干、杏鮑菇、九層塔	水煮蛋 茄汁豆腸	蛋、豆腸				
	副菜	煙燻豆包絲/ 滷高麗菜		煙燻豆包、小黃瓜、紅K絲、高麗菜、皮絲	牛蒡絲/素鬆 素鬆、牛蒡絲	玉米穀片 玉米穀片、五彩球				
	副菜	炒油菜 油菜		炒莧菜 莧菜	義式烤蔬菜 青花菜、馬鈴薯、地瓜、白花菜、玉米筍、義式香料					
中式早餐	飲品	珍珠紅茶 珍珠粉圓、紅茶包	奶茶 奶粉、紅茶包	G馨玉米粥 米、南瓜、豆包、鮮香菇、玉米粒	熱牛奶 奶粉					
	主食	高麗菜包 高麗菜包	魚糖布丁饅頭 魚糖布丁饅頭	巧克力夾心麵包 巧克力夾心麵包	乳酪條 乳酪條					
	主菜	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕炒豆干	滷什錦燒 什錦燒	三杯豆干 豆干、杏鮑菇、九層塔	水煮蛋 茄汁豆腸	蛋、豆腸				
	副菜	煙燻豆包絲 煙燻豆包、小黃瓜、紅K絲	醬爆茄塊雞腸 茄子、九層塔、雞腸、紅K片	牛蒡絲 牛蒡絲	糯米椒炒豆干 糯米椒、豆干片					
	副菜	滷高麗菜 高麗菜、皮絲	豉香苦瓜 苦瓜、豆豉	素鬆 素鬆	義式烤蔬菜 青花菜、馬鈴薯、大蕃茄、白花菜、玉米筍、義式香料					
	青菜	炒油菜 油菜	炒絲瓜 絲瓜、薑絲	炒莧菜 莧菜、薑絲	炒皇宮菜 皇宮菜					
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					
	主菜	辣茄醬馬鈴薯嫩若 馬鈴薯、大蕃茄、玉米粒、豆干丁	瓜子若蒸蛋 三杯滷結 蛋、蔴瓜、素瓜仔若、碎干丁 猴頭菇、甜椒、九層塔、百頁豆腐	泡菜年糕燒油腐 油豆腐、韓式年糕、韓式辣醬、韓式泡菜	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐 豆腐、蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔					
	加菜	滷蛋 蛋		塔香滷蛋 蛋、九層塔						
	副菜	筍絲白菜羹 筍絲、大白菜、豆干片、紅K絲、黑木耳絲、乾香菇	宮保排骨 香椿排骨酥、小黃瓜、四分干丁、油花生、杏鮑菇	冬瓜滷海帶 冬瓜、海帶結、豆輪	客家炒紫茄 茄子、米豆醬、九層塔					
	副菜	銀芽炒三絲 豆芽菜、水蓮、鮮香菇、紅K絲	雙色花椰 青花菜、白花菜、紅K片、玉米筍	炸元寶*3 素水餃	媽媽上樹 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	炒青江菜 清江菜、薑絲					
	湯	黃瓜貢丸湯 大黃瓜、貢丸、芹菜	紫菜冬粉湯 韓國紫菜、冬粉、薑絲	玉米排骨湯 玉米段、素排骨、白蘿蔔	珍珠椰果紅茶 青木瓜玉米湯 珍珠粉圓、椰果、紅茶包、青木瓜、玉米段、皮絲					
	果	楊桃	木瓜	火龍果						
	晚餐	地方		普台素燥乾麵 夾心豆干 椒鹽炒高麗 乾麵條、碎干丁、鮮香菇、普台素燥、小白菜、豆芽菜、素炸醬、黑豆干、素鬆、酸菜絲、高麗菜、紅K絲					白米飯	米
異國		焗烤紅醬貝殼麵 羅宋湯 貝殼麵、洋菇片、三色豆、大蕃茄、玉米粒、碎干丁、白花菜、乳酪絲、高麗菜、蕃茄、西洋芹、米豆	泰式東炎醬拌飯 凉拌小菜 椒鹽毛豆莢 米、大蕃茄、豆干丁、小黃瓜、素蝦仁、玉米粒、鳳梨、青木瓜、辣椒、毛豆莢	維力炒泡麵 韓式炸G 炒青花菜 蒸煮麵、維力素炸醬、高麗菜、紅K絲、豆干片、素火腿、杏鮑菇、鹽酥G丁、白芝麻、青花菜、紅K片				雲南豆腐卷	豆腐、火腿、芹菜、紅K	
麵食		日式咖哩湯麵 時蔬炒G丁 芋頭餅*2 拉麵、馬鈴薯、紅K、三角油豆腐、玉米筍、青花菜、豆芽菜、素G丁、小黃瓜、甜椒、芋頭餅	紅燒獅子頭湯麵 黑白切 乾麵條、獅子頭、豆芽菜、青江菜(株)、白蘿蔔、玉米粒、紅K海帶片捲、黑豆干、素脆	麻辣牛奶鍋燒意麵 巧克力布丁蛋糕 鍋燒意麵、小白菜、油豆腐、素花枝圈、高麗菜、豆芽菜、蛋塔皮、巧克力布丁粉				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		高蛋白健康餐- 白米飯、嫩煎G胸 若、滷豆干、滷蛋、炒小白菜 米、素G胸若、豆干、小白菜、紅K絲				三絲炒豆包 炒小白菜 豆包、紅K、芹菜、黑木耳 小白菜		
加菜		茄汁炒飯 炒地瓜菜 冬瓜湯 百香雙玉 米、三色豆、地瓜菜、薑絲、冬瓜、薑絲、愛玉、百香果	白飯 素滷干丁 炒有機蔬菜 味噌豆腐湯 決明子 米、皮絲、碎干丁、有機蔬菜、味噌、豆腐、薑絲、大麥仁、決明子	酸菜乾麵 炒有機蔬菜 香菇G湯 綠豆薏仁湯 乾麵條、酸菜絲、有機蔬菜、鮮香菇、豆包、脆瓜、洋蔥仁				海芽豆腐湯	海帶芽、凍豆腐	
果		火龍果	鳳梨	蘋果				木瓜		
總合價	37.4		57.2		61.2		51.4		31.9	
脂肪	46.5		49		52		44		27.5	
鹽分	199.5		197		219		220		155	
熱量	1446.1		1457.8		1588.8		1481.6		915.1	

自民國98年承接以來即使用CAS蛋品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝