

普台高中 106年4月09日至4月15日 膳食菜單暫定表

日期	4月9日		4月10日		4月11日		4月12日		4月13日		4月14日		4月15日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	奶茶	奶粉、紅茶	紫菜蛋花湯 紫菜豆腐湯	紫菜、蛋/豆腐、芹 菜、小白菜	麵線糊	什錦菜、排骨酥、紅 麵線、香菇絲、皮 絲、黑木耳、紅K、芹 菜	豆漿	豆漿	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	關東煮	白K、紅K、玉米段、 黑輪片、紫米糕
	主食	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲	厚片土司	厚片土司	白飯	米	鹹大餅	鹹大餅*1	高麗菜包	高麗菜包	可頌麵包	可頌麵包	白飯	米
	主菜	魯素肚	素肚、豆皮、魯包	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆G	蛋、豆薯、黑胡椒粒/ 豆G	魯豆G	豆G、魯包	滷蛋 甜椒素餘	蛋、滷包 甜椒、素餘	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆 仁、花生、香菇	蕃茄豆包	豆包、蕃茄	雪裡紅豆干	雪裡紅、豆干
	副菜	烤地瓜	地瓜	巧克力醬	巧克力醬	素鬆	素鬆	起司片	起司片	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、 南瓜子、枸杞	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	豆漿	豆漿
	副菜	炒米粉	米粉、豆芽菜、火腿、 紅絲、高麗菜	玉米穀片	五彩球、玉米穀片	什錦菜	什錦菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	滷青花菜	青花菜、玉米粒、滷包	花生醬	花生醬	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲
青菜	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒木鱉銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒四季豆	四季豆、薑絲	
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火 腿、素花枝、紅k、高麗 菜、油皮	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	紅燒炸蛋 蓮藕炒素排	去殼蛋、醬汁/蓮藕、甜 椒、素排	素燥嫩豆腐	嫩豆腐、素燥、黑木 耳、芹菜	高麗菜乾滷油滴	梅乾、油豆腐、高麗 菜乾	咖哩丁	馬k、紅K、g丁、豆G	京醬大黑豆干	大黑豆干、甜麵醬	三色蒸蛋 豆豉苦瓜	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅K 苦瓜、豆豉、甜椒	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、芹菜、青 豆仁、豆腐 蕃茄、豆腐
	副菜	焗烤南瓜	南瓜、馬k、青花菜、乳 酪絲	枸杞絲瓜	絲瓜、鮮香菇、枸杞	素熟狗炒玉米	玉米粒、素熟狗、紅 K、小黃瓜	塔香海茸	海茸、甜椒、九層塔	鹹酥炸物	百頁豆腐、芋頭糕糕、 牛蒡、香q糕、青椒	三杯鮑菇乾丁	九層塔、杏鮑菇、豆 干丁、小黃瓜	梅干茄子	茄子、紅椒、梅干菜
	副菜	豆酥高麗菜	豆酥、甜椒、高麗菜、 薑絲	泡菜炒炒菇	金針菇、大白菜、紅 k、芹菜、黃豆芽、冬 粉	沙茶油菜豆輪	油菜、豆輪、沙茶醬	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、黑木 耳絲、薑絲	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	青椒炒豆薯	青椒、豆薯、馬K、素 火腿	蜜汁洋芋	馬K、青椒、甜椒、白 芝麻
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅 K、奶油	素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲
湯	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香 菇、薑絲	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、 薑絲	大滷湯	筍絲、高麗菜、髮菜 羹、素丸、豆腐	蕃茄鮮菇湯	蕃茄、黃豆芽、鮮香 菇、玉米段、黑木耳	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	大黃瓜豆皮湯	大黃瓜、豆皮、薑	
果	蘋果		哈密瓜		鳳梨		芭樂		橘子		小蕃茄		鳳梨		
晚餐	地方	紹子乾麵 筍筍東坡若 魯結頭菜	麵條、香菇絲、素肉 粒、紅K、毛豆仁、豆 腐、青江菜、豆芽菜 筍筍、東坡肉、豆乾、 九層塔、蕪菁、魯包	南洋咖哩炒飯 素蝦菠菜 塔香鮮香菇	米、咖哩粉、馬k、紅 k、豆腐、玉米粒、素 火腿丁、菠菜、素蝦 粒、鮮香菇、九層 塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚筍 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火 腿、高麗菜、紅K、豆 芽菜 鮑魚筍、九層塔、薑 絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮 香菇、豆包、沙茶 醬、白芝麻	芙蓉香菇素海鮮粥 芝麻球 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、 紅K、素海參、竹輪、素 蝦粒、蛋、 芝麻球 冬瓜、皮絲	白飯 咖哩醬G翅 花椰菜肉醬 炸香菇	米 G翅、紅K、馬K、三色 豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉 米筍、草菇、椒鹽豆	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙多素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮排、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白 菜
	異國	東北酸白菜豆腐 鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白 菜、金針菇、素丸、火 鍋除板、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 木耳鳳梨	拉麵、韓式泡菜、素 丸、豆皮、泡菜、金 針菇、百頁 豆乾、熟花生 黑木耳、鳳梨	素鬆醬丁口袋餅 青醬通心麵	豆干、毛豆、苜蓿芽、素 鬆、榨菜、口袋餅、洋 菇片、通心麵、九層塔	日式鮭魚茶泡飯 麻油川七 炸甜不辣	米、海苔素鬆、鹹鮭 魚、烏龍茶、小黃 瓜、黑木耳、蕃茄、 川七、麻油、甜不 辣、香q糕、豆腐	義式蕃茄燉飯 泡菜百頁 炒美生菜	米、素火腿丁、西洋 芹、甜椒、小黃瓜、玉 米筍、白花菜、蕃茄、 泡菜、玉米筍、百頁豆 腐、高麗菜、美生菜、 薑絲	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅 k、豆芽菜、高麗菜、 芥末沙拉醬、海苔 粉、牛蒡、南瓜、地 瓜、西洋芹、豆干、 鮮香菇	樟香煙燻鹹絲麵 白醬洋芋濃湯 楓糖烤酥條	螺絲麵、洋菇片、素肉 粒、三色豆、煙燻若 、檸檬汁、九層塔 玉米粒、馬K、紅K、 洋菇片、楓糖、土司、 奶油
	麵食	大滷板條 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮 絲、素絲羹、大白菜、 金針菇、紅K、皮蛋、辣 G丁、甜椒、辣椒、小黃 瓜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽 菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲A菜	米、素洋若、蕃茄、 紅K、白K、茼蒿小 捲、玉米粒、馬鈴薯 條 A菜、紅K	蠔油菇丁拌麵 味噌烤茄子 三杯G丁	油麵、素蠔油、豆 乾、香菇、小白菜、 豆芽菜、三色豆、茄 子、味噌、G丁、青 椒、九層塔	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、 青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	雲南涼麵 雲筍炒蛋 炒山茼蒿	米線、辣油、小黃 瓜、豆包、玉米粒、 紅K、幼筍、蛋、甜椒 山茼蒿、薑絲	沙茶鍋燒拉麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦 羅、豆包、高麗菜、 青江菜、沙茶醬、 筍丁、藥膳、皮絲、 地瓜
	風味	沙茶魷魚羹糙米飯 宮保芋頭 炒油菜	米、蔥仁、糙米、茼蒿 紅魷、筍絲、素丸、大 白菜、芹菜 芋頭、油花生、甜椒、 金針菇、油菜、紅K、薑 絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 甜豆莢香菇	米、鹽酥G*3、百頁豆 腐*3、醬汁、酸菜、 豆干、辣椒 甜豆莢、草菇、黃椒	薏仁糙米飯 五味醬刺捲 塔香杏鮑菇 紅絲龍鬚菜	米、蔥仁、糙米 醬汁、刺捲、杏鮑 菇、小黃瓜、九層 塔、薑絲、辣椒條 龍鬚菜、紅K、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 芋香四色 醬鴨蘿蔔	米、豆腐、火腿、芹 菜、紅K 玉米粒、毛豆、芋 頭、紅椒 白K、紅K	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白K、紅K、粉 絲、黑輪條、玉米段、 油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	蜜汁排骨-飯、 素排骨、台式泡 菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝 麻、麥芽糖、高麗 菜、百頁豆腐、九層 塔、	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿青江菜	米、素鬆、豆包、墨 西哥醬、酸菜絲、麵 腸、薑絲、辣椒條 青江菜、茼蒿絲、薑 絲
	加菜	糙米飯 宮保素肚素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、 芥藍菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒A菜 酸菜筍片湯 仙草茶	麵條、醬汁 A菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 仙草濃縮汁	炒冬粉 炒有機鱸白菜 青木瓜素若湯 柳橙綠茶	冬粉、高麗菜、香菇 絲醬、茼蒿紅魷、有 機鵝白菜、薑絲、青 木瓜、油皮、薑絲、 柳橙、綠茶	醬油拌麵 炒有機鱸白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁、薑 有機鵝白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒菠菜 沙茶素羹湯 菊花茶	糙米、皮絲、香菇、香 椿醬、菠菜、薑絲、素 大白菜、筍絲、豆皮、 紅K、黑木耳、薑絲、薑 汁、菊花	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑 絲 海帶芽、豆皮、薑 絲、決明子	黑胡椒醬醬拌麵 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	黑胡椒粒、洋菇、細 麵、三色豆、大白 菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁
果	小蕃茄		楊桃		木瓜		蓮霧		葡萄		芭樂		木瓜		
蛋白質	52.8		51.6	57.4	54.1		54.1		47.9		60.6		62.5		
脂肪	39.1		40.5	46	45		45		55.5		50		50		
醣類	238.4		240	215	229		209.5		143.6		190		212.5		
熱量	1516.7		1530.9	1303.6	1508.9		1434.6		1301.9		1580		1550		

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