

普台高中 107年4月16至4月22日 膳食菜單暫定表

日期	4月16日		4月17日		4月18日		4月19日		4月20日		4月22日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	阿華田	阿華田	冬瓜豆漿	豆漿、冬瓜塊	米漿	米、魚花生、五穀米	芹香油腐湯	油腐、白k、芹菜、玉米段	紅茶	紅茶包	
	主食	白麥吐司	白麥吐司	牛奶饅頭	牛奶饅頭	白飯	米	芋頭包	芋頭包	紅豆餐包	紅豆餐包*2	
	主菜	火腿片	火腿片	起司片	起司片	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青 豆仁/豆G	沙茶豆腸	豆腸、沙茶醬	椒鹽水煮蛋 金針菇炒木耳	蛋、椒鹽粉 金針菇、黑木耳	
	副菜	橘子果醬	橘子果醬	鮑魚菇炒油片	油片、紅K、鮑魚菇	花生麵筋	花生、麵筋	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香 菇、火腿	蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米 粒、素火腿、沙拉	
	副菜	涼拌花生蕃茄	蕃茄、油花生、青木 瓜、芹菜	辣炒榨菜	榨菜片、白蘿蔔、皮絲	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄 乾、杏仁片、南瓜子、 腰果	炒美生菜	美生菜、薑絲	
	青菜	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲	鮮菇芹菜	鮮香菇、芹菜	炒A菜	A菜、薑絲			
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	咖哩烏龍麵	烏龍麵、馬K、紅K、 百頁、玉米粒	紅麩飯	米、紅麩米	五穀飯	米、五穀米	
	主菜	瓜子素肉蒸蛋 蔴瓜蒸豆腐	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹 菜、紅K 嫩豆腐、蔴瓜、金針菇	沙茶金針菇炒蛋 柳松菇燴娃娃菜	金針菇、黑木耳、小黃 瓜、蛋/娃娃菜、黑木 耳、紅K、柳松菇	炸鮮菇豆腐	豆腐、香Q糕、杏鮑菇	紅燒珍菇凍豆腐	凍豆腐、秀珍菇、紅椒	客家小炒	豆干、榨菜絲、香 菇絲、芹菜、火腿 條	
	副菜	塔香紫茄	茄子、九層塔	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶片	滷炒大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素 丸、黑輪	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅K	蕃茄豆腐	豆腐、大白菜、蕃 茄、薑絲	
	副菜	糖醋淮山麵腸	麵腸、山藥、青椒、鳳 梨、馬K、蕃茄	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、 紅K、豆乾、黑木耳	炒菠菜	菠菜、薑絲	沙茶茼蒿白菜	茼蒿昆布板、紅k、黑木 耳、大白菜、沙茶	橢圓薯餅	橢圓薯餅	
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒高麗菜	高麗菜、紅k			炒有機青江菜	青江菜、薑絲	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒	
	湯	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮 絲、薑	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米 段	牛蒡湯	白k、牛蒡、腰果	四神湯	洋蔥仁、冬瓜、素肚、 四神湯包	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、高麗 菜、麻油	
	果	鳳梨		洋香瓜		芭樂		楊桃		西瓜		
	地方	白飯 麻婆豆腐佐蕃茄 炒黃豆芽 酥炸G丁	米、薏仁、糙米 豆腐、素若粒、黑木 耳、香菇、蕃茄 黃豆芽、黑木耳、紅K 辣G丁、香Q糕	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 紅絲豆薯	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、 豆薯、紅K、薑絲	大滷湯餃 咖哩煎豆腐 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、 木耳絲、紅k、筍絲、 素若絲、豆皮、豆 腐、咖哩粉、大白 菜、香菇絲、紅k	白飯 紅燒獅子頭 炒銀芽乾絲 青花菜炒玉米筍	米、獅子頭、紅K、大 白菜、鮮香菇、有機奶 白菜、薑絲、豆芽菜、 豆干、紅K、薑絲、青花 菜、玉米筍、火腿		白飯	米
異國	墨西哥棒棒腿捲 餅 茄汁通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜 蓿芽、玉米粒、棒棒腿、 三色豆、洋菇片、通心 麵、蕃茄	油醋醬拌麵 布丁蛋塔 味噌醬烤串	油麵、甜椒、蕃茄、美 生菜、豆包、蛋塔皮、 布丁杏鮑菇、青椒、油 小口、鮮香菇、香糟、 特調醬汁	海芽醬油拌飯 炸菜捲 韓式泡菜年糕	米、海帶芽、紅k、小 黃瓜、豆包、黃豆芽 炸菜捲、年糕、凍豆 腐、韓式泡菜、高麗 菜、清丸、金針菇	白醬波菜義大利 麵 檸檬香炸G沙拉 烤南瓜片	義大利麵、火腿、奶油、 波菜、玉米筍、辣g丁、 美生菜、小黃瓜、沙拉 醬、蕃茄、南瓜、海苔粉		黑胡椒醬 臭豆腐	臭豆腐、火腿、洋 菇、黑胡椒醬	
晚飯	麵食	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素爌、素小蝦、 豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 炒菜豆	麵條、榨菜絲、香菇 絲、紅k、素若絲、青 江菜、豆芽菜、豆乾、 茶葉、豆菜、紅K	香椿醬炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸 醬、小白菜、豆芽 菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、 高麗菜、薑絲	四川涼麵 香椿燒茼蒿 魚糖地瓜球	油麵、辣油、小黃瓜、 豆干、玉米粒 茼蒿、杏鮑菇、香椿 醬、焦糖地瓜球		牛蒡炒海帶根	牛蒡、海帶根、芝麻
風味	香菇芋頭粥 滷豆G 炸銀絲卷	米、香菇絲、素火腿、 芋頭、紅k、高麗菜、 玉米粒 燕膏、豆G、海帶片、 銀絲卷、煉乳	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜 脯、青豆仁、紅k、芹 菜、素腿、青花 菜、紅K 大白菜、 燻丫	鳳梨素鬆炒飯 炒山茼蒿 磨菇醬油腐	米、素鬆、素蝦仁、紅 K、鳳梨、山茼蒿、薑 絲、三色豆、油豆腐	麻辣沙茶豆腐鍋- 飯 三角薯餅	米、豆腐、沙茶醬、金針 菇、素丸、高麗菜、花 椒、冬粉、三角薯餅		香Q糕魯味	白K、紅K、香Q糕、魯 包、薑片	
加菜	炸醬米粉 炒油菜 絲瓜麵線湯 綠豆湯	米粉、高麗菜、素炸 醬、油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 綠豆、洋蔥仁	咖哩醬拌麵 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 仙草凍飲	細麵、三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲、 仙草凍	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿 醬、有機小松菜、薑 絲、味噌、豆腐、薑 絲、炒大麥	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒有機小松菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米、酸菜、杏鮑菇、 皮絲、有機小松菜、薑 絲 素肚、榨菜絲、薑絲、 蜂蜜、珍珠粉圓		芥藍菜炒素羊若  大滷湯	芥藍菜、素羊若 素絲羹、筍片、紅K、 黑木耳、金針菇、大 白菜	
果	葡萄		木瓜		鳳梨		火龍果			蘋果	蘋果	
蛋白質	59.7		48.9		51.5		50.5		51		30	
脂肪	45.5		39		47.5		45		37.5		25	
醣類	250.5		218		195		227.5		235		130	
熱量	1650.3		1418.6		1413.5		1517		1481.5		865	

自民國98年承接以來即使用C A S 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