

普台高中108年3月4至3月10日 膳食菜單暫定表

日期		3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月8日		3月9日		3月10日		
星期		一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	芋頭濃湯	芋頭、玉米粒、紅K	麵線糊	紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥	豆漿	豆漿	熱牛奶	奶粉	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	綠茶	綠茶包	紅豆湯圓	紅豆、湯圓、洋蔥仁	
	主食	白飯	米	小奶黃包	小奶黃包	山東饅頭	山東饅頭	口袋餅	口袋餅	咖哩包	咖哩包	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	
	主菜	咖哩油泡	油泡、三色豆、馬K、咖哩粉	滷油豆腐	油豆腐、薑片	素燥滷蛋 蔴瓜滷苦瓜	蛋、素燥/苦瓜、蔴瓜、皮絲	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	梅干素肚	素肚、梅干菜	水煮蛋 精靈菇炒豆包	蛋、椒鹽粉、豆包、秀珍菇、薑絲、碧玉筍、甜椒	蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排	蒲瓜、紅K、筍絲、蛋/素排	
	副菜	素鬆	素鬆	海結麵輪	海帶結、豆輪	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	香鬆沙拉拌 螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉、素鬆	燕青素炒	燕青、香菇、火腿、玉米粒、西洋芹	草莓醬	草莓醬	香脆酥	香脆酥	
	副菜	幼筍	幼筍	木耳鳳梨	黑木耳、鳳梨	起司片	起司片	油醋美生菜	美生菜、苜蓿芽	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅K	蔓越莓芋芋泥	馬k、蔓越莓	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、薑絲、芹菜	
	青菜	涼拌海芽	海帶芽、小黃瓜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲			炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴	茄汁義大利麵	義大利麵、玉米粒、青花菜、番茄	五穀飯	米、五穀米	白飯	米	
	主菜	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅K、火腿、芹菜、素若粒	火腿玉米炒蛋 黑胡椒素柳	蛋、玉米粒、香菇、素火腿、紅K、洋菇片、黑胡椒醬	紅燒豆腐	豆腐、高麗菜、黑木耳、紅K	金針鮮筍蒸蛋 三杯鮮筍G丁	金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/鮮筍、G丁、九層塔	番茄豆薯炒蛋 黑胡椒炒素排	蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅K、蕃茄 牛蒡排、毛豆、馬K、紅K	沙茶鮮菇油腐	油腐、金針菇、秀珍菇	三杯麵腸	麵腸、油花生、甜椒、青椒、九層塔	
	副菜	白菜炒冬粉	大白菜、冬粉、鮮香菇、紅K	酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉	椒鹽秀珍菇	秀珍菇、椒鹽粉	四季蕃茄豆干片	蕃茄、豆干、四季豆	香酥南瓜塊	南瓜、椒鹽粉	玉米炒豆腸	豆腸、香菇、玉米粒、豆薯、青豆仁	魯燕青	玉米段、紅K、燕青滾刀	
	副菜	紅燒素肚	素肚、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳	牛蒡拌海根	海帶根、牛蒡、薑絲	鮮筍三絲	筍絲、豆包、金針菇、黑木耳	紅燒茄子	茄子、玉米粒	麻醬銀芽	豆芽、豆包、芹菜	蕃茄豆皮燴絲瓜	絲瓜、豆皮、蕃茄	炒高麗菜	高麗菜、豆芽菜、芹菜、紅K	
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒有機青江菜	有機青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	
	湯	黑糖愛玉仙草蜜	愛玉、仙草、黑糖	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	蕃茄蔬菜湯	蕃茄、豆芽菜、黑木耳、大白菜、薑絲	酸菜冬粉湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、紅K、鮮香菇	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑絲	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、香Q糕、紅K、芹菜	味噌海芽湯	海帶芽、豆腐、素丸、味噌、薑絲	
果	柳丁		槿柑		芭樂		小蕃茄		鳳梨		楊桃		蘋果			
地方	燕麥飯 醬燒油腐 鮮菇炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 美白菇、黑木耳 金針菇、青椒、筍乾	普台擔擔飯 什錦魯味 炒菠菜	米、特製素燥 油豆腐、海帶結 菠菜、紅K	麻油拌飯 酥炸蘿蔔糕 芥末炒大黃瓜	米、香菇、素火腿、菜脯、三色豆 蘿蔔糕、青椒 大黃瓜、碎干丁、紅K、芹菜	黑胡椒素肉絲炒飯 磨菇醬油腐 炒山茼蒿	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 油豆腐、三色豆、洋菇片、山茼蒿、薑絲	地瓜飯 咖哩醬素排 炒腰菜若絲 奶油青花菜	地瓜、米、素排、酥炸粉、咖哩粉、三色豆、酸菜絲、豆腸、青花菜、奶油	白飯 瓜素瓜仔若 腐乳G丁 芝麻醬青花	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、豆乳G、杏鮑菇、青花菜、芝麻醬	嘉義G若飯 炒小芥菜 起司棒*2	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、小芥菜、紅K、起司棒*2		
	餐蛋麵 蒸鍋貼*3 紅絲莧菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、鍋貼*3 紅K、莧菜	親子丼 奶酪凍	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、奶酪粉	咖哩蛋包飯 青醬烤香菇 榨菜炒豆干	蛋皮、馬鈴薯、紅K、青豆仁、米、蛋、金針菇、白花菜、九層塔、豆干、榨菜絲、香菇、紅K	鐵板素排麵 布丁果凍	粗麵、牛蒡排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、黑胡椒醬汁、 布丁粉	港式小吃-乾炒米 苔目、大脆素麵 煎鍋貼、蠔油美生菜	米苜目、素排、豆芽菜、紅K、青江菜、大脆素麵、鍋貼*4、美生菜	咖哩起司厚片 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、馬K、起司片、玉米粒、馬K、素若粒、奶油	芝麻醬烏龍冷麵 玉子天婦羅 豆皮壽司	天婦羅炸蛋、烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬 豆皮壽司*2		
	蕃茄芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 竹輪、西洋芹 山藥捲	娘惹	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨羹、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒青江菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 青江菜、薑絲	味噌豆漿拉麵 芝麻球 *2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、 芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	酸辣湯麵 五味素米糕 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、豆腐、筍絲、紅k、金珍菇、芹菜 紫米糕、五味醬 芥藍菜、紅K、薑絲	韓式黑炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪	拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪條	酸辣餘排板條 莎莎醬拌豆腐 花生炒青花菜	板條、餘排、蕃茄、檸檬汁、金針菇、嫩豆腐、蕃茄、甜椒、花生、青花菜	
晚餐	炸醬拌飯 甜豆莢鮮香菇 梅醬優格鮮筍	米、豆干、馬鈴薯、杏鮑菇、荸薺、小黃瓜、素若粒、袖珍菇、甜椒、甜豆莢、紅K、紫蘇梅、優酪乳、筍丁	鮮筍香粥 滷豆G 湯包*4	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 燕青、豆G、湯包	素炒米粉 五味香菇素蚵 鮑鮑湯	米粉、香菇絲、素若絲、豆芽菜、黑木耳絲、高麗菜、醬汁、五味醬、素蚵、杏鮑菇、豆芽菜、青江菜、銀鮑、芹菜	白飯 糖醋土魷絲 炸什錦燒 紅麴五蔬	米、土魷絲、麵腸、甜椒、鳳梨 什錦燒、山藥、地瓜、馬鈴薯、玉米粒、黑木耳	燕麥飯 紅燒皇帝豆包 紅豆金粟*2 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、皇帝豆、豆包、黑木耳、鮮香菇、冬瓜 紅豆金粟 大白菜、杏鮑菇	沙茶素羹飯 鮮菇美人腿 麥克G塊*2	米、香菇、金針菇、大白菜、紅K、香菇九、素肉羹、茭白筍、鮮香菇 素姆棒、西洋芹、紅K、麥克G塊	白飯 薑汁素排骨 沙茶油腐 豆鼓山苦瓜	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅K 山苦瓜、豆鼓		
	糙米飯 蔴瓜素燥 炒芥菜仁 榨菜若絲湯 地瓜芋圓	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 芋圓	梅干杏鮑菇炒麵 炒高麗菜 酸菜素肚湯 決明子	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 高麗菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 決明子	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒有機油菜 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、有機油菜、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花	素燥冬粉 炒有機油菜 薑香南瓜湯 冬瓜山粉圓	冬粉、皮絲、香菇、香椿醬 有機油菜、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒小白菜 白K素排骨湯 麥茶	素燥、麵條 小白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 炒大麥	素燥麵線 炒空心菜 枸杞絲瓜湯 烏梅汁	麵條、調味醬汁 空心菜 絲瓜、枸杞 烏梅汁	醬油炒飯 炒鴨白菜 當歸素肚湯 冬瓜茶	米、三色豆 鵝白菜、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 冬瓜塊		
果	草莓		香蕉		楊桃		哈密瓜		棗子		鳳梨		蓮霧			
蛋白質 脂肪 醣類 熱能	早	54.6		44		52.3		52.7		45.9		54.9		56		
	午	44.1		44		44.5		44.5		42.75		44		42.5		
		224.9		233		217.5		240.5		229		237		242.5		
		1514.9		1468		1475.2		1573.3		1484.35		1527.6		1576.5		

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