

普台高中109年3月23至3月29日 膳食菜單暫定表

日期 星期	3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日		
早餐	飲品	主菜	副菜	青菜	湯	點心	點心	點心	點心	點心	點心	點心	點心	點心	
	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	抹茶牛奶	抹茶粉、奶粉	客家米粉湯	米粉、紅K、芹菜、竹筍、香菇	豆漿	豆漿	糙米漿	糙米、米、焦花生	綠茶	綠茶	四神湯	素肚、洋薏仁、冬瓜	
	芝麻包	芝麻包	白麥土司	白麥土司			鹹大餅	鹹大餅*1	高麗菜包	高麗菜包	沙拉堡	沙拉堡	白飯	米	
	魯豆包	豆包、魯包	起司片	起司片	牛奶饅頭	牛奶饅頭	椒鹽水煮蛋	蛋、胡椒鹽	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	熱狗	熱狗、蕃茄醬	雪裡紅豆干	雪裡紅、豆干	
	水煮蛋	蛋、椒鹽粉	玉米穀片	五彩球、玉米穀片	魯百頁豆干	百頁豆腐、豆乾、魯包	麻油麵線	麵線、麻油	紅燒結頭菜	結頭菜、紅K、香菇、油皮	海苔烤時蔬	馬K、地瓜、茄子、海苔粉	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	
	綜合堅果	葡萄乾、清提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	巧克力醬	巧克力醬	高麗海芽	海帶芽、高麗菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒木賊銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	玉米火腿炒蛋	蛋、火腿、玉米粒/豆干	素鬆	素鬆	
	炒鵝白菜	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			炒小芥菜	小芥菜、薑絲			炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔、薑絲	
午餐	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	磨菇醬拌麵	細麵、紅K、玉米粒、豆芽菜、青花、洋菇	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	
	滷什錦	百頁、大黑豆乾、香菇絲、油豆腐、豆皮、白蘿蔔	番茄豆腐炒蛋	蛋/蕃茄、豆腐	梅乾三層若	梅乾、三層若、豆腐、冬瓜	咖哩豆腐	馬k、紅k、豆腐	京醬大黑豆干	大黑豆干、甜麵醬	綜合滷味	油豆腐、玉米筍、櫻豆腐、海帶結、高麗菜	三色蒸蛋	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅k豆豉、筍筍、香菇	
	小黃瓜炒玉米	玉米、小黃瓜、火腿、甜椒、毛豆	酥炸薯條	馬K、地瓜、椒鹽粉	木耳娃娃菜	娃娃菜、黑木耳、玉米筍	茄汁鮮蔬油片	西洋芹、紅k、甜椒、油片、素排、蕃茄	鹹酥炸物	百頁豆腐、蘿蔔糕、金針菇、香q糕、青椒	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁	白玉燒筍乾	筍干、滷包、豆皮、白K、香菇	
	沙茶黃豆芽炒金針菇	金針菇、黃豆芽、秀珍菇、芹菜、薑片、沙茶醬	沙茶海耳	海耳、甜椒	若醬茄子	茄子、豆乾、紅K、芹菜、蕃茄、香菇、火腿	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、蕃茄、青花菜、奶油	素燥地瓜葉	地瓜葉、素燥、薑絲	木耳蒲瓜	蒲瓜、黑木耳、火腿	炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、豆芽菜	
	炒菠菜	菠菜、薑絲	塔香地瓜葉	九層塔、地瓜葉	炒小白菜	小白菜、香菇、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲			炒芥菜仁	芥菜仁、薑絲	藥膳炒高麗	高麗菜、藥膳	
	白菜滷湯	大白菜、油皮、鮮香菇、黑木耳、紅蘿蔔、薑絲	鮮香香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、薑絲、芹菜	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	青醬蔬菜湯	九層塔、杏鮑菇、馬鈴薯、西洋芹、紅K	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑	
	蘋果		柳丁		鳳梨		芭樂		小蕃茄		楊桃		木瓜		
	蕃茄洋若煲-飯	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、草蓀、塔皮、鮮奶油	上海菜飯	米、青江菜、燻若片、洋菇片、豆包、黑木耳、麻油、鮮香菇、豆g、九層塔、薑絲	芋頭素海鮮粥	米、芋頭、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、柳松菇、豆包、甜椒、冬瓜、皮絲	水餃	水餃	紹子乾麵	麵條、香菇絲、素肉粒、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜	高麗菜炒鍋燒意麵	鍋燒意麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、芋頭糕、青江菜、薑絲	素鬆拌飯	米、海苔素鬆	
	草莓蛋塔	塔皮、鮮奶油	麻油木耳	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	柳松菇炒豆包	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜	茄餅	茄餅	三杯臭豆腐	臭豆腐、豆乾、芹菜、豆干丁、滷包	炸芋頭糕	芋頭糕、青江菜、薑絲	雙冬素丫	皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜	
	紅絲山茼蒿	山茼蒿、紅K	塔香豆g	豆g、九層塔、薑絲	冬瓜魯皮絲	冬瓜、皮絲	蘋果派	蘋果派	魯皇帝豆	魯皇帝豆	毛豆豆干	毛豆、豆干	金菇臘絲白菜	金針菇、臘腸、大白菜	金針菇、臘腸、大白菜
晚餐	東北酸白菜豆腐鍋-飯	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜、馬鈴薯條	日式醬炒麵	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	蔬菜天婦羅	蔬菜天婦羅	青板素絲炒飯	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅k、青椒	白飯-韓式泡菜	米、韓式泡菜、豆包、起司、蛋汁、海苔粉、海帶芽、小黃瓜、年糕、洋芋、蜂蜜醬	菠菜咖哩飯	米、菠菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁、豆腐、鵝嘴豆、紫高麗菜、小蕃茄、小黃瓜、地瓜球	磨菇螺絲麵	螺絲麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜	
	紅燒白菜豆腐鍋-飯	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜、馬鈴薯條	日式醬炒麵	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	蔬菜天婦羅	蔬菜天婦羅	青板素絲炒飯	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅k、青椒	白飯-韓式泡菜	米、韓式泡菜、豆包、起司、蛋汁、海苔粉、海帶芽、小黃瓜、年糕、洋芋、蜂蜜醬	菠菜咖哩飯	米、菠菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁、豆腐、鵝嘴豆、紫高麗菜、小蕃茄、小黃瓜、地瓜球	磨菇螺絲麵	螺絲麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜	
	紅燒白菜豆腐鍋-飯	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜、馬鈴薯條	日式醬炒麵	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	蔬菜天婦羅	蔬菜天婦羅	青板素絲炒飯	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅k、青椒	白飯-韓式泡菜	米、韓式泡菜、豆包、起司、蛋汁、海苔粉、海帶芽、小黃瓜、年糕、洋芋、蜂蜜醬	菠菜咖哩飯	米、菠菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁、豆腐、鵝嘴豆、紫高麗菜、小蕃茄、小黃瓜、地瓜球	磨菇螺絲麵	螺絲麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜	
	紅燒白菜豆腐鍋-飯	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜、馬鈴薯條	日式醬炒麵	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	蔬菜天婦羅	蔬菜天婦羅	青板素絲炒飯	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅k、青椒	白飯-韓式泡菜	米、韓式泡菜、豆包、起司、蛋汁、海苔粉、海帶芽、小黃瓜、年糕、洋芋、蜂蜜醬	菠菜咖哩飯	米、菠菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁、豆腐、鵝嘴豆、紫高麗菜、小蕃茄、小黃瓜、地瓜球	磨菇螺絲麵	螺絲麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜	
點心	龍飽乾麵	細麵、素飽飽、素燥、青江菜、豆芽菜	紅燒牛若水餃	水餃皮、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、無菁、花生、香Q糕	地方炒麵	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜	米苔目鹹湯	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包	大滷板條	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、辣G丁、甜椒、辣椒	泰式酸辣芭芭絲	芭芭絲、番茄、東炎醬、柳松菇、油泡、椰菜、九層塔、法國麵包、生菜、火腿、豆干、紅蘿蔔絲	蕃茄菠菜湯麵	細麵、蕃茄、菠菜、素排、黑木耳、沙茶醬	
	香乾土豆	細麵、素飽飽、素燥、青江菜、豆芽菜	金針菇炒青椒	金針菇、火腿、油小口、無菁、花生、香Q糕	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯
	竹輪炒黃瓜	細麵、素飽飽、素燥、青江菜、豆芽菜	金針菇炒青椒	金針菇、火腿、油小口、無菁、花生、香Q糕	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯
	竹輪炒黃瓜	細麵、素飽飽、素燥、青江菜、豆芽菜	金針菇炒青椒	金針菇、火腿、油小口、無菁、花生、香Q糕	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯	菜膳素魯
加菜	沙茶魷魚羹麵	細麵、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大米筍、芹菜	義式蕃茄燉飯	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、莧菜、紅K、薑絲	味噌湯泡飯	米、豆腐、柳松菇、高麗菜、海苔絲	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、白K、紅K	白飯	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K	蜜汁排骨-飯	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	白飯	米、紅K、蛋、高麗菜	
	炒芥藍菜	油麵、素肚、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲	紅花蒲瓜	麵條、醬汁	糙米飯	皮絲、香菇、香椿醬	傻瓜麵	麵條、醬汁	糙米飯	皮絲、香菇、香椿醬	香椿拌麵	麵條、醬汁	糙米飯	糙米	
	玉米素九湯	玉米、素九、薑絲	酸筍片湯	蒲瓜、茼蒿紅魷、薑絲、酸菜仁、筍片、薑絲	炒有機小白菜	紅魷、有機小白菜、白菜、筍絲、金針菇、紅K、豆皮、薑絲、仙草汁	炒有機小白菜	蒲瓜、冬粉薑絲	冬瓜素酥湯	冬瓜、冬粉薑絲	海帶芽豆皮湯	黃豆芽、秀珍菇、薑絲	黑胡椒薑醬	黑胡椒粒、洋菇、三色豆	
	麥茶	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥	炒大麥
果	椰子	楊桃	椰子	椰子	椰子	椰子	椰子	椰子	椰子	椰子	椰子	椰子	椰子	椰子	椰子
蛋白質	64.1	49.4	64.5	62.1	55.5	63.6	56.8	64.1	49.4	64.5	62.1	55.5	63.6	56.8	64.1
脂肪	47.5	44.5	50	55	47.5	50	47.5	50	47.5	50	47.5	50	47.5	50	47.5
醣類	225.5	255	227.5	208	212.5	223	239	225.5	255	227.5	208	212.5	223	239	225.5
熱量	1585.9	1618.1		1580.4	1567	1573.9	1633.2	1585.9	1618.1		1580.4	1567	1573.9	1633.2	1585.9

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