

普台高中109年4月27至5月3日 膳食菜單暫定表

日期	4月27日		4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月3日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	粥/飲品	芝麻豆漿	芝麻粉、豆漿	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、山茼蒿、冬菜、香菇	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁	芹香貢丸湯	白蘿蔔、貢丸、紅蘿蔔、油豆腐、芹菜	
	主食	口袋餅	口袋餅			白飯	米	芝麻包	芝麻包	白飯	米	
	主菜	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	刈包	刈包	菜脯豆干炒蛋 菜脯豆干	蛋/菜脯、豆干、豆薯	三杯豆腸	豆腸、九層塔	乾燒素饅	芹菜、薑絲、素鱔、豆干	
	副菜	墨西哥辣醬通心麵	通心麵、熟狗、玉米粒、杏鮑菇、青花菜	梅干東坡若	梅干菜、東坡若、豆干	毛豆炒香菇	毛豆、香菇	綜合堅果	葡萄乾、青堤子、杏仁片、腰果、南瓜子	海結麵輪	海帶結、豆輪	
	副菜	美生菜	美生菜、苜蓿芽	花生糖粉	花生、糖粉	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	金瓜米粉	米粉、高麗菜、南瓜、豆芽菜	素鬆	素鬆	
	青菜			炒大陸妹	大陸妹、薑絲	素九黃瓜	大黃瓜、素丸	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲	
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	紅麴米	米、紅麴	白飯	米	地瓜飯	米、地瓜	燕麥飯	米、燕麥粒	
	主菜	芋頭嫩豆腐	洋芋、芋頭、豆腐	三杯炸蛋 三杯珊瑚菇素肚	蛋、九層塔、甜椒/素肚、珊瑚菇、薑片	滷豆包	豆包、滷包	五目蒸蛋 糖醋花枝酥	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅K腐皮花枝酥、馬K、洋菇片、甜椒	壽喜燒凍豆腐	凍豆腐、黑木耳、玉米筍、大白菜、角螺	
	副菜	東炎醬寬粉	寬冬粉、大白菜、蕃茄、豆芽菜、九層塔、東炎醬	四季昌贏頭	四季豆、豆豉、豆干、辣椒	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁	宮保油豆腐蒟蒻	辣椒條、油豆腐、油花生、蒟蒻魷魚、青椒	三角薯餅*2	三角薯餅*2	
	副菜	豆皮滷高麗菜	高麗菜、豆皮、紅K	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、油皮	金針蒲瓜	蒲瓜、金針菇、紅椒	咖哩炒洋芋	南瓜、洋芋、玉米粒	紅燒麵腸	麵腸、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳	
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	
	湯	酸菜素肚湯	酸菜仁、金針菇、香菇、素肚、薑絲	牛蒡玉米湯	牛蒡、白K、玉米段	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、玉米段	四神湯	洋薏仁、冬瓜、四神湯包、素肚、蓮子	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	
	果	小玉		蘋果		小蕃茄		鳳梨		西瓜		
	晚餐	地方	墨西哥醬包麵 豉汁豆腐 炒小白菜	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、小白菜、薑絲	紅燒牛若湯麵 金針菇炒青椒 藥膳素魯	油麵、白K、紅K、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	紅燒涼麵 鮮菇菜豆 客家小炒	紅麴醬、油麵、小黃瓜、紅K、豆皮、菜豆、鮮香菇、芹菜、豆乾、麵腸、酸菜仁	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、甜不辣、油腐、芹菜		五穀飯
異國		白飯 辣醬年糕什錦燒 涼拌海帶絲 塔香南瓜	米、什錦燒、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、豆干絲、南瓜、九層塔	若骨茶湯泡飯 素沙嗲烤串	米、香菇素排骨、玉米段、白K、青江菜、鹹酥G、鳳梨、紅椒、沙茶醬、椰漿	鮮蔬焗烤飯 炒青花菜 炸地瓜	米、油小口、紅K、馬K、白花菜、四季豆、蕃茄、乳酪絲、青花菜、紅K、地瓜			絲瓜炒蛋 絲瓜炒素排	絲瓜、蛋、秀珍菇、薑絲、金針菇、素排	
麵食		紅燒湯餃 甜豆莢炒三絲 花生瀨豆乾	水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包、甜豆莢、黑木耳、若絲、金針菇、豆干、花生	墨西哥醬涼麵 豆酥香椿豆腐 海苔烤洋芋	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙茶醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆腐、芹菜、馬K、海苔粉	泰式酸辣G絲麵 三色豆花	雞絲麵、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、蒟蒻小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、豆花、布丁、巧克力布丁	香辣牛奶鍋-拉麵 咖哩酥餅	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶麵、高麗菜、金針菇、辣油、起司、酥皮、馬鈴薯、火腿、豆干		酥炸雙薯	蕃薯、馬鈴薯、椒鹽粉
風味		日式炸D排飯 三杯麵腸 西芹炒美白菇	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔、麵腸、小黃瓜、九層塔、西洋芹、美白菇、紅K	鐵道便當餐 飯、滷蛋、豆乾、素排、紅K高麗	米、酸菜絲、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	藍帶芋香排-飯 酸涼拌洋芋 塔香百頁豆腐	米、豆包、芋頭、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、馬鈴薯、甜椒、百頁豆腐、九層塔	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥油嫩豆腐、滷包、甜豆莢、柳松菇	沙茶金茸干絲	金針菇、黑木耳絲、粗豆干絲	
加菜		糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜素丸湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、大陸妹、薑絲、冬瓜、素丸、薑絲、炒大麥	鹹冬瓜素燥拌麵 小豆苗沙拉 莧菜豆腐羹 薏仁粉圓湯	素燥、細麵、小豆苗、沙拉、豆腐、莧菜、薑絲、薏仁、粉圓	醬油炒飯 炒有機奶白菜 紫菜豆皮湯 仙草甘茶	米、三色豆、醬油、青江菜、薑絲、紫菜、豆皮、薑絲、仙草汁	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 椰漿西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小芥菜、薑絲、青丸、薑絲、青木瓜、西米露、椰漿、奶粉	炒青江菜 關東煮湯	薑絲、青江菜、白K、玉米段、黑輪、香Q糕、紅K、芹菜	
果	鳳梨		芭樂		香蕉		蘋果			芭樂		

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

蛋白質	64.2	57	57.5	52.6	58	30
脂肪	46.25	50	44	52.5	207.3	25
糖類	226	225	231	223	130	
熱量	1577.05	1578	1550	1574.9	1534.5	865