

普台高中112年2月13日至2月19日 膳食菜單暫定表

星期	2月13日			2月14日			2月15日			2月16日			2月17日			2月18日			2月19日		
西式早餐	一			二			三			四			五			六			日		
飲品	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	皮蛋瘦若粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、素若絲、豆皮、高麗菜、紅K	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	小米粥	米、小米	玉米濃湯	玉米、三色豆、紅蘿蔔、奶粉	綠茶	綠茶							
主食	黑漢堡	黑漢堡	奶皇包	奶皇包	厚片土司	厚片土司	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	斑馬堡	斑馬堡	白麥吐司	白麥吐司							
主菜	蜜汁素排	素排、麥芽糖	冬瓜滷油腐	冬瓜、油豆腐、紅K	薯泥蛋沙拉 薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、三色豆	瓜仔若麵筋素燥	蔴瓜、麵筋、香菇、素若粒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 磨菇醬油腐	蛋 油豆腐、洋菇							
副菜	酸黃瓜沙拉醬	酸花瓜、沙拉醬、檸檬	油條	油條	花生醬	花生醬	巧克力醬	巧克力醬	脆瓜/花生	脆瓜 花生	黃芥末沙拉醬	黃芥末、沙拉醬	藍莓醬	藍莓醬							
副菜	起司片	起司片	蜜汁杏鮑菇 炒A菜	杏鮑菇、麵腸、小黃瓜、白芝麻/A菜	炒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、黑木耳	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲	酸菜炒鮮菇 炒油菜	鮮香菇、杏鮑菇、酸菜仁、紅K/油菜、薑絲	炒大白菜	大白菜、紅K	炒青花菜	青花菜							
中式早餐	二			三			四			五			六			日					
飲品	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	皮蛋瘦若粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、素若絲、豆皮、高麗菜、紅K	白粥	米	豆漿	豆漿	小米粥	米、小米	玉米濃湯	玉米、三色豆、紅蘿蔔、奶粉	綠茶	綠茶							
主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	奶皇包	奶皇包	芋蓉饅頭	芋蓉饅頭	芝麻包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白飯	米	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭							
主菜	塔香麵腸	麵腸、九層塔、黑木耳	冬瓜滷油腐	冬瓜、油豆腐、紅K	薯泥蛋沙拉 薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、三色豆	瓜仔若麵筋素燥	蔴瓜、麵筋、香菇、素若粒	豉香嫩豆腐	嫩豆腐、豆豉、青椒	水煮蛋 磨菇醬油腐	蛋 油豆腐、洋菇							
副菜	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅K	油條	油條	香脆酥	香脆酥	藥膳魯蘿蔔	白蘿蔔、紅K、皮絲	脆瓜/花生	脆瓜 花生	腰果海苔酥	腰果海苔酥	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、薑絲、芹菜							
副菜	蒸鍋貼	鍋貼*2	蜜汁杏鮑菇	杏鮑菇、麵腸、小黃瓜、白芝麻	綜合滷味	油豆腐、海帶結、白蘿蔔、紫米糕	木耳炒秀珍菇	袖珍菇、黑木耳、玉米筍	酸菜炒鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、酸菜仁、紅K	豆醬素炒	豆醬、香菇、火腿、西洋芹	鮮菇玉米	玉米粒、金針菇、紅椒、香菇							
青菜	鮮菇菜豆	菜豆、香菇	炒A菜	A菜	炒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、黑木耳	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒大白菜	大白菜、紅K	炒青花菜	青花菜							
中餐	三			四			五			六			日								
主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	五穀飯	米、五穀米	白飯	米	什錦炒麵	油麵、豆包、三層若、紅蘿蔔、素若絲、青江菜							
主菜	烏龍豆包	豆包、烏龍茶、乾辣椒甜椒	素燥油蛋 燻烤鮮菇	蛋、素燥 鮮香菇、鮑魚菇、乳酪絲	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿片、香菇、紅蘿蔔、芹菜	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅K、黑木耳	菜脯炒蛋 菜脯炒干丁	蛋、菜脯、豆干、紅K	五香黑干	黑豆干、紅K、五香滷包	泡菜塊豆干	豆干、韓式泡菜、黑木耳							
副菜	酸甜白花菜	白花菜、紅蘿蔔、黑木耳	茄汁洋芋花干	蘭花乾、馬鈴薯、番茄、甜椒	炸時蔬	牛蒡、地瓜、山藥、四季豆	蕃茄燉馬鈴薯	馬鈴薯、大蕃茄、素排	冬瓜素腿	素腿、冬瓜、紅K	味噌燒蕎麥	蕪菁、黑木耳、素排、味噌	蠔油杏鮑菇	杏鮑菇、麵腸、豆薯、彩椒							
副菜	黑椒金針百頁	百頁、金針菇、黑胡椒	韓式寬粉	寬粉、韓式炸醬、紅蘿蔔、豆芽菜	雲醬茄子	茄子、東炎醬、辣椒、九層塔	清炒蒲瓜	蒲瓜、豆皮、紅K、木耳	黑椒炒豆芽	豆芽菜、紅K、黑胡椒粒	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、胡椒鹽									
青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒芥藍菜	芥藍菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鱸白菜	薑絲、鵝白菜	炒青江菜	青江菜	炒小芥菜	小芥菜	芹香高麗菜	高麗菜、芹菜、黑木耳							
湯	麻油皮絲湯	皮絲、大白菜、紅蘿蔔、當歸	味噌湯	豆腐、海帶芽、紅K、小白菜	冬瓜素丸湯	冬瓜、紅蘿蔔、小珍丸	紫菜豆腐湯	豆腐、紫菜	枸杞南瓜湯	南瓜、枸杞、	四神湯	薏仁、素肚、高麗菜、四神湯包	蕃茄豆腐湯	豆腐、蕃茄、小白菜							
果	鳳梨		小蕃茄		蘋果		橘子		鳳梨		洋香瓜		芭樂								
晚餐	四			五			六			日											
地方	白飯 梅干三層若 黑糖蜜地瓜 白菇玉筍	米、梅乾菜、三層若、油豆腐、地瓜、黑糖、麥芽糖、白芝麻、美白菇、玉米筍、青花菜	燕麥飯 醬燒油腐 山藥炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 山藥、黑木耳、素排 金針菇、青椒、筍乾	新疆羊肉抓飯 新疆大盤雞	米、素羊肉、孜然、紅蘿蔔、杏仁片、葡萄乾 素雞、馬鈴薯、蕃茄、豆干、甜椒、青椒	麻油拌飯 香菇燒素排 甜椒青花菜	米、皮絲、豆干、三色豆 香菇、素排 青花菜、甜椒	招牌飯- 素排 香腸、魯百頁、紅絲高麗	米、素排、醬汁、香腸片、筍塊、百頁豆腐、紅絲高麗	炸醬乾麵 宮保G丁 乾炒鮮菇	麵條、豆干、炸醬、小白菜、豆芽菜、G丁、鮮香菇、青椒、辣椒剪條、花生、鮮香菇、杏鮑菇、袖珍菇、芹菜	嘉義G若絲飯 炒菠菜 滷黑豆干	米、素G若若、菜脯、醬汁 菠菜、薑絲、黑豆干							
異國	日式炒麵 豆皮壽司 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、豆干、火腿、高麗菜、海苔絲 豆皮、米、醋 秋葵、油醋醬	起司咖哩螺旋麵 奶酪	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、乳酪絲 花椰菜、咖哩粉、奶酪粉	泰式綠咖哩雞-飯 摩摩喳喳	米、馬鈴薯、茄子、紅蘿蔔、杏鮑菇、四季豆、椰奶、素雞、豆干、九層塔 西谷米、芋頭、椰奶、地瓜、鳳梨、水蜜桃	蕃茄義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片 天婦羅、小黃瓜、紅K 芝麻粒、紅茶、果凍粉	芝麻醬拌烏龍麵 蕃茄熟肉炒蛋 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬、蕃茄、熟肉、蛋、四季豆、茼蒿紅魷	親子丼 沙茶醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、香嘴、特調醬汁	奶油時蔬燉飯 燒仙草	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、紅豆、綠豆、珍珠、仙草汁							
麵食	餐餐麵 筍子捲 紅絲芥藍	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、筍子捲 紅K、芥藍菜	麻油G絲湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	g絲麵、豆包、金針菇、青江菜、麻油 竹輪、西洋芹 娘惹山藥捲	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、滴包 青江菜、薑絲	藥膳羊米粉粉湯 素燥烤豆腐 乾燻四季豆	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥 四季豆、冬菜	薑母鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪裡干丁	麵條、皮絲、金針菇、青江菜、香Q糕、杏鮑菇、茄子、雪裡紅、豆乾	素若骨茶湯麵 京醬油腐 素燻燻冬瓜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅K、玉米、青江菜 油豆腐、甜麵醬、青椒 冬瓜、素燻絲	榨菜若絲湯麵 塔香綜合菇 黃瓜香干	細麵、榨菜、素肉絲、青江菜 杏鮑菇、鮑魚菇、精靈菇、九層塔 豆干、小黃瓜、紅K							
風味	鍋燒湯飯 宮保豆腐 豆酥青江菜	米、高麗菜、小白菜、火腿片、金針菇、角螺、黑木耳 豆腸、甜椒 青江菜、豆酥	蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽	蕃茄泡菜拌麵 土豆滷油腐 香辣小G腿*2	油麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁 油豆腐、熟花生 香辣小G腿	五穀飯 烤鴨條 炸豆腐 高麗菜	米、五穀米、素烤醬、烤鴨絲、炒酸菜 絲、醬汁、豆腐、酥炸粉 高麗菜、藥膳包、薑絲	麻辣沙茶豆腐鍋 飯 三角薯餅*2	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、高麗菜、花椒、冬粉、三角薯餅	白飯 蚵嗲 酥炸山茼蒿 紅燒麻油雙糕	米、蚵嗲、百頁豆腐、山茼蒿、薑絲、蘿蔔糕、香Q糕、九層塔、紅K、小黃瓜	白飯 紅K炒蛋 酥炸茄子 咖哩豆皮	米、紅K、蛋、高麗菜、茄子、酥炸粉、豆皮、馬K、三色豆							
加菜	傻瓜麵 炒大陸妹 冬瓜素豚湯 決明子	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、冬瓜 決明子	糙米飯 蔴瓜素燥 炒苦瓜 海芽素丸湯 地瓜西米露	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 苦瓜 海帶芽、素丸 地瓜、西米露	炒冬粉 炒小白菜 蕃茄玉米湯 檸檬冬瓜珍珠	冬粉、豆芽菜、紅K 小白菜、薑絲 蕃茄、玉米、高麗菜 檸檬、冬瓜磚、珍珠	咖哩炒飯 炒山茼蒿 榨菜若絲湯 麥茶	米、三色豆、豆干 山茼蒿、薑絲、素若絲、榨菜絲、薑絲、炒大黃	素燥拌麵 炒芥菜仁 芥菜麵線湯 菊花茶	麵條、醬汁 芥菜仁、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 菊花	白飯 素燥 炒茄子 麻油山藥湯 地瓜芋圓	米、皮絲、香菇、香椿醬 茄子、薑絲 山藥、高麗菜、麻油 地瓜、芋圓	茄汁拌麵 炒川七 味噌海芽湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁 川七、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 白木耳、洋蔥仁							
果	芭樂		葡萄		火龍果		梨子		橘子		棗子		木瓜								
蛋白質	66.5			64.5			61			57.5			62			53.5			61.5		
脂肪	51.5			47.5			46.5			42.5			555			42.5			39		
醣類	246			255			258.5			252.5			260			252.5			261		
熱量	1713.5			1705.5			1696.5			1622.5			6283			1606.5			1641		

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