

普台高中112年3月20至3月26日 膳食菜單暫定表

		3月20日		3月21日		3月22日		3月23日		3月24日		3月25日		3月26日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	布丁奶茶	紅茶、奶粉、布丁	綠茶	綠茶包	綠豆粉粿湯	綠豆、粉粿	豆漿	豆漿	可可牛奶	奶粉、可可粉	米漿	米、花生	紅茶	紅茶包
	主食	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	厚片土司	厚片土司	三角豆餅	三角豆餅	滿福堡	滿福堡	西式燒餅	西式燒餅	桂圓冬瓜饅頭	桂圓冬瓜饅頭	白麥吐司	白麥吐司
	主菜	墨西哥醬漬絲	豆包、墨西哥調味粉、紅蘿蔔、高麗菜	茶葉蛋 奶香豆G	蛋/豆G、馬鈴薯、紅K	京醬油腐	油豆腐、甜麵醬、三色豆	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、玉米粒、火腿	塔香素肚	素肚、杏鮑菇、九層塔	茄汁豆包	豆包、番茄、三色豆
	副菜	玉米炒小黃瓜	小黃瓜、玉米粒、紅蘿蔔	巧克力醬	巧克力醬	蒸芋頭糕	芋頭糕	千島醬	沙拉醬、番茄醬	草莓醬	草莓醬	雜菜炒年糕	韓式年糕、豆干、馬K、高麗菜、冬粉、紅K	花生醬	花生醬
	副菜	三角薯餅	三角薯餅	炒青花菜	青花菜	辣味噌燒蘿蔔 炒小芥菜	白K、紅K、辣油、味噌小芥菜	青醬拌麵	麵條、九層塔、豆干、白花菜、三色豆	炒白花菜	炒白花菜	鮮菇黃豆芽 炒大陸妹	黃豆芽、香菇、紅K大陸妹	紅絲菜豆	菜豆、紅k
中式早餐	飲品	布丁奶茶	紅茶、奶粉、布丁	綠茶	綠茶包	綠豆粉粿湯	綠豆、粉粿	豆漿	豆漿	可可牛奶	奶粉、可可粉	米漿	米、花生	若谷茶湯	青江菜、芹菜末、素排骨酥
	主食	奶皇包	奶皇包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	三角豆餅	三角豆餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包	桂圓冬瓜饅頭	桂圓冬瓜饅頭	白飯	米
	主菜	墨西哥醬漬絲	豆包、墨西哥調味粉、紅蘿蔔、高麗菜	茶葉蛋 奶香豆G	蛋/豆G、馬鈴薯、紅K	京醬油腐	油豆腐、甜麵醬、三色豆	筍乾素肚	素肚、筍乾	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、玉米粒、火腿	塔香素肚	素肚、杏鮑菇、九層塔	茄汁豆包	豆包、番茄、三色豆
	副菜	冬瓜魯皮絲	冬瓜、皮絲	茼蒿白菜	大白菜、紅蘿蔔、茼蒿	蒸芋頭糕	芋頭糕	泡菜干絲	泡菜、白干絲	牛蒡炒豆包	牛蒡絲、豆包、紅蘿蔔	雜菜炒年糕	韓式年糕、豆干、馬K、高麗菜、冬粉、紅K	醬烤玉米	玉米段、醬汁
	副菜	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔	素鬆	素鬆	辣味噌燒蘿蔔	白K、紅K、辣油、味噌	蒸鍋貼	鍋貼*2	幼筍	幼筍	鮮菇黃豆芽	黃豆芽、香菇、紅K	高麗海芽	海帶芽、高麗菜
午餐	青菜	炒小白菜	小白菜	炒青花菜	青花菜	炒小芥菜	小芥菜	炒芥菜仁	芥菜仁	炒白花菜	炒白花菜	炒大陸妹	大陸妹	紅絲菜豆	菜豆、紅k
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	宮保G丁炒麵	油麵、G丁、花生、乾辣椒、豆干、油菜	紫米飯	米、紫米	白飯	米
	主菜	米豆醬豆腐	豆腐、米豆醬、香菇	烏龍黑干	大黑干、烏龍茶、辣椒	素瓜仔若蒸蛋 素瓜仔若干丁	蛋、瓜仔肉、碎乾丁	椒鹽豆腐	豆腐、胡椒鹽	蘿蔔滷油腐	油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔	素燥嫩豆腐	嫩豆腐、金針菇、鮮香菇	椒麻豆干	豆干、花椒、辣椒、小黃瓜
	副菜	海結油泡	海帶結、空心油泡	翠瓜茄汁雙菇	秀珍菇、杏鮑菇、小黃瓜、番茄	沙茶海茸	海茸、沙茶醬、紅蘿蔔	高麗菜素魯	高麗菜、皮絲	炸茄子	茄子	四喜烤麩	烤麩、竹筍、紅蘿蔔、木耳	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、紅K
	副菜	黑椒炒豆芽	豆芽菜、黑胡椒、甜椒	蘿蔔豆輪	白蘿蔔、豆輪、紅蘿蔔	芹香金針菇	金針菇、芹菜、黑木耳、豆包	咖哩粉絲煲	冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳	紅絲高麗	高麗菜、紅蘿蔔	小黃瓜炒玉米	玉米、小黃瓜、火腿、甜椒	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇黑木耳、奶油
晚餐	麵食	炒地瓜葉	地瓜葉	炒芥藍菜	芥藍菜	炒菠菜	菠菜	炒青江菜	青江菜			炒鵝白菜	鵝白菜	炒小芥菜	小芥菜
	湯	羅宋湯	蕃茄、馬鈴薯、西洋芹、高麗菜	苦瓜素豚湯	苦瓜、素排骨酥	玉米鮮菇湯	玉米、香菇、大白菜、紅蘿蔔	酸菜油腐湯	酸菜、小白菜、油豆腐	綜合湯	玉米、紫米糕、凍豆腐	榨菜鮮菇湯	榨菜、高麗菜、秀珍菇、薑絲	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、黃豆芽
	果	鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		蘋果		香蕉		橘子	
	地方	招牌飯-素排骨腸、魯蛋、魯油腐、紅絲高麗	米、素排、醬汁、菜脯、香腸片、蛋、百頁豆腐、紅絲高麗	梅干扣若飯 沙茶燕膏乾片 素炒地瓜葉	米、素五花肉、梅乾菜、油小口、燕膏、豆乾、沙茶醬 薑絲、地瓜葉	菠菜素蝦仁炒飯 冬瓜素雞 素炒紫米糕	米、素火腿、菠菜、素蝦仁、高麗菜、三色豆、冬瓜、素雞、紫米糕、小黃瓜、紅K	什錦滷烏龍麵 關東煮湯	烏龍麵、角螺、油豆腐、豆芽菜、玉米段、青江菜、白蘿蔔、胡蘿蔔、甜不辣、香Q糕、芹菜	蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海带芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 白蘿蔔、貢丸、芹菜、白芝麻、海带芽	南洋咖哩飯 木耳娃娃菜 塔香鮮香菇	米、咖哩粉、馬K、紅k、豆腐、玉米粒、素火腿丁、黑木耳、娃娃菜、紅K、鮮香菇、豆干、九層塔、薑絲	紹子醬拌飯 三杯豆腐 魯結頭菜	米、香菇絲、素肉粒、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜豆腐、杏鮑菇、九層塔、燕膏、魯包
	異國	越式寬粉 打拋若佐法國麵包 XO醬炒四季豆	寬粉、大陸妹、豆干、油片、火腿、檸檬、花生、蕃茄、九層塔、碎干丁、辣椒、九層塔、素若粒、小蕃茄、法國麵包、四季豆、XO醬	咖哩焗烤麵 巧克力布丁	通心麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、乳酪絲、花椰菜、咖哩粉 巧克力布丁粉	日式醬油拌麵 鹽酥雞蛋豆腐 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 雞蛋豆腐 秋葵、蕃茄、甜椒	白飯 黑胡椒醬豆g 花椰菜燴雞 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、黑胡椒 白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉	蘑菇螺絲麵 鮮蔬焗豆腐	螺絲麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜豆腐、青花菜、蕃茄、蘆筍、乳酪絲	海苔醬油炒麵 素燥地瓜葉 白菜燴豆腐	油麵、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔 地瓜葉、素燥白菜、香菇、素姆絲、豆腐	日式醬油臊仔條 芝麻四季豆 馬格麗特饅頭	臊仔條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、四季豆、白芝麻、饅頭、蕃茄、九層塔、乳酪絲
晚餐	麵食	紅燒水餃皮 地瓜球 滷油豆腐	水餃皮、白k、紅K、皮絲、玉米段、地瓜球*4、四方油豆腐、青花菜	香辣牛奶鍋-拉麵 綠豆仙草凍	拉麵、玉米段、百頁、熟肉(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、仙草凍、綠豆	紅燒洋若湯麵 三角薯餅*2 炒空心菜	細麵、紅k、玉米粒、素洋若、白K、空心菜、三角薯餅 空心菜、薑絲	大滷板條 京醬豆包 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、豆包、甜椒、辣椒 小黃瓜	餐蛋麵 滷豆干 炒油菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、豆干、油菜	東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘飯、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	麻辣番茄湯麵 炒山茼蒿 海結冬瓜	拉麵、紅K、粉絲、黑輪條、番茄、豆腐、山茼蒿、薑絲、海带結、冬瓜
	風味	沙茶魷魚羹飯 奶油蘑菇豆腐 紅絲油菜	米、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜、豆腐、洋菇片、金針菇、火腿、油菜、紅K、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒雞腸 蕃茄豆皮	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、麵腸、辣椒 蕃茄、豆包	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 破布子炒高麗菜	米、豆包、火腿、油醋醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白K 破布子、高麗菜	地瓜飯 滷蛋 蕃茄油腐 香椿炸醬油菜	米、地瓜油豆腐、香菇、三色豆、蕃茄 蛋、魯包 油菜、香椿炸醬	白飯 雲南豆腐蓉 塔香麻油秀珍菇 醬醃蘿蔔	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 秀珍菇、青花菜、九層塔 白K、紅K	梅汁油醋拌麵 XO醬炒蓮藕 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、高麗菜、XO醬、四角油腐	麻油拌飯 醬燒素腸 草菇花椰菜	米、菜脯、香菇絲、豆干、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜 素腸、辣椒條 草菇、青花菜
	加菜	傻瓜麵 炒大黃瓜 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 大黃瓜、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	糙米飯 素燥 炒鍋白菜 榨菜若絲湯 地瓜西米露	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米露	麻油麵線 清炒蒲瓜 白K素排骨湯 薑汁奶茶	麻油、麵線 蒲瓜、紅K、白K、素排骨酥、薑絲 薑汁、紅茶、奶粉	醬油炒飯 炒A菜 鮮菇冬瓜湯 麥茶	米、三色豆、豆干 冬瓜、芹菜、金針菇、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒山茼蒿 紫菜豆皮湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 山茼蒿 紫菜、豆皮、薑絲 冬瓜磚、檸檬	白飯 黑胡椒蘑菇醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	南瓜米粉 炒苦瓜 大滷湯 仙草甘茶	米粉、南瓜、豆芽菜、苦瓜、白菜、筍絲、金針菇、紅K、豆皮、薑絲、仙草汁
	果	芭樂		葡萄		柳丁		楊桃		小蕃茄		洋香瓜		鳳梨	
	蛋白質		64		64		69		67.1		62.5		67		61
脂肪		51.5		55		52.5		50		43		50		47.5	
醣類		298.5		252.5		260		250.5		269.5		255		255	
熱量		1741.5		1761		1788.5		1720.4		1715		1738		1691.5	

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