普台高中112年3月27至4月5日 膳食菜單暫定表

日期	3月27日		3月28日		3月29日		3月30日		3月31日		4月5日		
星期	一		二		三		四		五		三		
西式早餐	飲品	蕃茄濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆、大蕃茄	味噌粥	米、豆腐、紅K、海帶芽、高麗菜	豆漿	豆漿	珍珠紅茶	紅茶包、珍珠粉圓	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲		
	主食	黑漢堡	黑漢堡	芋簽饅頭	芋簽饅頭	貝果堡	貝果	白麥吐司	白麥吐司	刈刈包	刈包		
	主菜	蜜汁素排	素排、麥芽糖	芹香豆干	豆干、芹菜、黑木耳	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 甜椒烤鴨	蛋 烤鴨條、甜椒	梅干三層若	黑豆干、三層若、梅乾菜		
	副菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬、檸檬	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅K	蜂蜜乳酪醬	蜂蜜、起司醬、	藍莓醬	藍莓醬	花生糖粉	花生粉、糖		
	副菜	起司片	起司片	幼筍	幼筍	炒芥藍菜	芥藍菜	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	酸菜絲	酸菜絲		
中式早餐	飲品	蕃茄濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆、大蕃茄	味噌粥	米、豆腐、紅K、海帶芽、高麗菜	豆漿	豆漿	珍珠紅茶	紅茶包、珍珠粉圓	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲		
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋簽饅頭	芋簽饅頭	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	紅豆包	紅豆包	刈刈包	刈包		
	主菜	茄汁豆腸	豆腸、大蕃茄、毛豆	芹香豆干	豆干、芹菜、黑木耳	滷什錦燒	什錦燒	水煮蛋 甜椒烤鴨	蛋 烤鴨條、甜椒	梅干三層若	黑豆干、三層若、梅乾菜		
	副菜	高麗菜素魯	高麗菜、大油皮	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅K	茄汁鮑菇香干	杏鮑菇、甜椒、番茄、豆干	腐乳炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、豆腐乳	花生糖粉	花生粉、糖		
	副菜	四色彩丁	黃椒、紅椒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇	幼筍	幼筍	和風山苦瓜	苦瓜、山苦瓜、竹輪	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	酸菜絲	酸菜絲		
午餐	青菜	炒山茼蒿	山茼蒿	炒A菜	A菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒空心菜	空心菜				
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	白飯	米	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉		
	主菜	滷蛋 梅干苦瓜	蛋 苦瓜、梅干菜	香辣豆腐	豆腐、素肉粒、三色豆、辣椒	地瓜咖哩炒蛋 地瓜咖哩油腐	蛋、馬k、地瓜、咖哩粉 油豆腐、馬k、地瓜、咖哩粉	紅燒豆干	豆干、紅K、甜椒	東艾醬豆包	豆包、九層塔、東艾醬		
	副菜	剝椒繖絲	豆包、青椒、剝皮辣椒	泰式炒粉絲	冬粉、東艾醬、檸檬葉、黑木耳、高麗菜	腐皮芥菜	芥菜仁、豆皮、火腿	塔香鮮菇	鮑魚菇、杏鮑菇、九層塔	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、青椒		
	副菜	XO醬炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、XO醬	黑胡椒炒玉米	玉米粒、三色豆、火腿	五香毛豆莢	毛豆莢、五香粉、椒鹽	奶油白菜	大白菜、奶油、黑木耳				
晚餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒青江菜	青江菜	炒高麗菜	高麗菜	炒小芥菜	小芥菜	炒菠菜	菠菜		
	湯	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜	酸白菜鮮菇湯	酸白菜、香菇、金針菇、大白菜	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、凍豆腐	芋頭鹹湯	芋頭、香菇、芹菜、高麗菜	若谷茶湯	玉米、冬瓜、芹菜末、素排骨酥		
	果	蘋果		鳳梨		橘子		柳丁		芭樂			
	地方	白飯 香辣小雞腿 *2 家常炒豆腐 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、油菜、薑絲	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲油菜	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬k、乳酪絲、油菜、紅K、薑絲	高麗菜飯 醬燒油腐 鮮菇炒黑木耳	米、高麗菜、紅蘿蔔、豆皮、香菇 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 美白菇、黑木耳	總匯春捲 綜合冬粉湯	春捲皮、豆乾片、高麗菜絲、小黃瓜絲、豆芽菜、花生粉、糖粉、白K、油豆腐、金針菇、冬菜、冬粉		蕃茄鮮蔬炒飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜	
	異國	紅醬臘腸燉飯 酥皮濃湯	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、酥皮、玉米粒、紅K、馬k	香辣洋若鍋 附贈 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	素洋若、百頁豆腐、素蟹棒、高麗菜、油皮、細麵、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	泰式墨西哥捲餅 南瓜味噌通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、豆干、玉米粒、火腿丁、檸檬葉、香茅 通心麵、南瓜、洋芋、味噌、三色豆、洋菇片	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 炒四季豆	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳 四季豆、紅蘿蔔、香菇		酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆	
麵食	紅燒湯麵 酥炸四季豆 豆皮冬瓜	麵條、白K、紅k、玉米段、皮絲、青江菜 四季豆、百頁豆腐、椒鹽粉 冬瓜、豆皮	酸辣麵疙瘩 炸臭豆腐 台式泡菜	麵疙瘩、筍絲、紅k、黑木耳、臭豆腐、高麗菜、紅k	排骨鍋燒意麵 日式炸牛蒡 薑汁番茄	鍋燒意麵、年糕、角螺、素排、高麗菜、青江菜、干貝燒、黑木耳、牛蒡 蕃茄、薑汁、糖、鹽、甘草粉	韓式鍋燒G絲麵 韓式煎豆腐 烤地瓜	G絲麵、火腿、素丸、豆包、高麗菜、青江菜、韓式泡菜、豆腐、辣醬、 、地瓜		醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干		
風味	素食水餃*15 宮保百頁豆腐 豆酥青江菜	素食水餃*15顆 百頁豆腐、油豆腐、辣椒、甜椒 青江菜、豆酥	菜豆鹹粥 香酥餘排 芹香麵腸	米、菜脯、香菇、菜豆、紅蘿蔔、高麗菜 炸餘排 麵腸、芹菜、甜椒	白飯 香酥洋芋豆包 炒菠菜 蕃茄炒豆腸	米、豆包、洋芋 菠菜、堅果、蕃茄、豆腸	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 醃蘿蔔	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、白K、紅K		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		
加菜	白飯 素燥 炒大陸妹 榨菜素肚湯 烏梅汁	米 皮絲、香菇、香椿醬 酸菜、杏鮑菇、皮絲 大陸妹、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 烏梅汁	咖哩醬拌麵 炒油菜 紫菜豆皮湯 黑糖地瓜甜湯	細麵 三色豆、咖哩醬 油菜、薑絲 紫菜、豆皮、薑絲 地瓜、黑糖	梅干杏鮑菇炒飯 炒小白菜 枸杞絲瓜湯 蜂蜜山粉圓	米、梅干、杏鮑菇、皮絲 小白菜、薑絲 絲瓜、枸杞、薑絲 山粉圓、蜂蜜	傻瓜麵 炒苦瓜 大黃瓜素酥湯 百香冬瓜	麵條、醬汁 苦瓜、薑絲 大黃瓜、排骨酥 冬瓜磚、百香果粒		什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳		
果	柳丁		葡萄		香蕉		香蕉			柳丁			
蛋白質		67.5		62.5		66.5		51		55.5		17.5	
脂肪		53		50		52.5		45		37.5		17.5	
醣類		254.5		262.5		265		257.5		267.5		142.5	
熱量		1765		1750		1798.5		1639		1629.5		797.5	

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