

普台高中112年4月6日至4月9日 膳食菜單暫定表

日期	4月6日			4月7日			4月8日			4月9日		
星期	四			五			六			日		
西式早餐	粥/飲品	奶茶	紅茶、奶粉	高麗菜鹹粥	米、豆腐、紅K、香菇、高麗菜	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶			
	主食	法國麵包	法國麵包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司	西式燒餅	西式燒餅			
	主菜	火腿玉米蛋沙拉 火腿玉米沙拉	蛋、火腿、玉米粒、小黃瓜、馬鈴薯、美乃滋	芹香豆干	豆干、芹菜、黑木耳	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖			
	副菜	玉米穀片	玉米穀片/五彩球	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅K	巧克力醬	巧克力醬	藍莓醬	藍莓醬			
	副菜	炒A菜	A菜	幼筍/炒油菜	幼筍/油菜	烤地瓜	地瓜	炒高麗菜	高麗菜			
中式早餐	粥/飲品	奶茶	紅茶、奶粉	高麗菜鹹粥	米、豆腐、紅K、香菇、高麗菜	豆漿	豆漿	白粥	米			
	主食	奶皇包	奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	銀絲卷	銀絲卷	芝麻包	芝麻包			
	主菜	糖醋豆腸	豆腸、紅蘿蔔、紅椒	芹香豆干	豆干、芹菜、黑木耳	五香豆干	豆干、五香滷汁	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖			
	副菜	榨菜雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、榨菜	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅K	煉乳	煉乳	素鬆	素鬆			
	副菜	素腸燴大黃瓜	大黃瓜、香腸、黑木耳	幼筍	幼筍	烤地瓜	地瓜	碧玉筍炒鴻喜菇	碧玉筍、鴻喜菇、甜椒			
青菜	炒A菜	A菜	炒油菜	油菜	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲				
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、紫米	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿、小白菜	燕麥飯	米、燕麥粒			
	主菜	烏龍大黑豆干	大溪黑干、烏龍茶	京醬油腐	油腐、甜麵醬、小黃瓜	五更腸旺	麵腸、豆腸、紫米糕、黑木耳、花椒、豆瓣醬	黑胡椒炒蛋 黑椒燒豆腐	蛋、玉米粒、豆腐、馬鈴薯、三色豆、黑胡椒、蘑菇			
	副菜	白玉燒餅干	餅干、白蘿蔔、紅蘿蔔、油皮	金針菇炒苕絲	金針菇、素苕絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干	酥炸南瓜	南瓜、地瓜、百頁豆腐	麻油鮮菇	杏鮑菇、麻油、黑木耳、青花菜			
	副菜	塔香海草	海草、紅蘿蔔、九層塔	焗烤地瓜	馬地瓜、乳酪絲、青花菜、玉米筍			豆芽千絲	豆芽菜、白干絲、紅蘿蔔			
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜	炒小芥菜	薑絲、小芥菜	炒芥藍菜	芥藍菜			
	湯	四物素酥湯	素排骨酥、皮絲、青江菜、四物湯包	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、高麗菜	酸菜皮絲湯	酸菜絲、皮絲、大白菜			
	果	鳳梨		芭樂		芭樂		橘子				
晚餐	地方	鐵路便當餐 飯、滷蛋、油豆腐、素排、白菜滷	米、醬汁、素排、滷蛋1/2、三角油腐、大白菜、紅K、豆皮	翡翠炒飯 素熟狗起可炒蛋 關東煮湯	米、三色豆、青江菜、火腿、素熟狗、蛋、起司片、蕃茄白K、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	塔香蛋炒飯 炒地瓜葉 醬燒豆包	米、蛋、九層塔火腿、三色豆、地瓜葉、豆包、味噌醬、高麗菜絲	五穀飯 麻婆豆腐 火腿白花草 時蔬素柳	米、五穀米、素若粒、黑木耳、豆腐、豆腐、白花草、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K			
	異國	煉奶炸饅頭 炒山茼蒿 普台素燥乾麵	饅頭、煉奶、山茼蒿、薑絲、麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	白醬菠菜義大利麵 檸檬香炸G沙拉 烤南瓜片	義大利麵、火腿、奶油、菠菜、玉米筍、辣丁、美生菜、小黃瓜、沙拉醬、蕃茄、南瓜、海苔粉	泰式酸辣豆腐鍋-飯 炸蔬菜丸子 凉拌海帶芽	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、鵝鶉小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔高麗菜、紅蘿蔔、荸薺、馬鈴薯、麵包粉、海帶芽、白芝麻	麻醬拌麵 糖醋豆腸 味噌湯	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、豆腸、甜椒、糖醋醬、味噌、海帶芽、嫩豆腐			
	麵食	沙茶豆腐鍋-飯 玉米布丁酥 碧玉筍炒豆干	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、鵝鶉小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、玉米布丁酥、碧玉筍、豆干、甜椒	味噌豆漿拉麵 芝麻球*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	蕃茄菠菜湯麵 蜜汁洋芋香干 蟹黃白菜	細麵、蕃茄、菠菜、油片、火腿、香菇、馬鈴薯、豆干、白芝麻、大白菜、紅蘿蔔、南瓜	日式炸G排拉麵 綠茶凍	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸豆包、高麗菜絲、綠茶、果凍粉			
	風味	紅燒羊若燴麵 黃瓜炒素雞 橄欖油拌彩蔬	麵條、素洋若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、小黃瓜、素雞、橄欖油、甜椒、玉米筍、小黃瓜、小蕃茄	白飯 麻辣臭豆腐 破布子高麗菜 三杯柳松菇	米、臭豆腐、金針菇、芹菜、破布子、高麗菜、薑絲、柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔	咖哩醬餃子 清炒青白花 三色烤麩	水餃、馬K、紅K、青花菜、白花草、青花菜、烤麩、黑木耳、筍片	飄香油飯 台式泡菜 貢丸湯	糯米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、貢丸、大黃瓜、芹菜高麗菜			
	加菜	咖哩炒飯 炒高麗菜 冬瓜素肚湯 百香山粉圓	米、三色豆、高麗菜、薑絲、冬瓜、素肚、當歸、百香果粒、山粉圓	傻瓜麵 炒青江菜 蘿蔔素酥湯 菊花茶	傻瓜麵、青江菜、薑絲、白蘿蔔、素排骨酥、菊花	白飯 素燥 炒山茼蒿 金針素丸湯 洛神烏梅	米、皮絲、香菇、香椿醬、山茼蒿、薑絲、金針、冬菜、清丸、烏梅汁、洛神	香椿拌麵 炒苦瓜 玉米豆皮湯 麥茶	麵條、香椿醬、苦瓜、薑絲、油皮、玉米段、薑絲炒大麥			
果	蘋果		木瓜		葡萄		橘子					
蛋白質		67		60.5		64		58				
脂肪		54		52		52.5		47.5				
醣類		276		263		267.5		260.5				
熱量		1858		1762		1798.5		1701.5				

自民國98年承接以來即使用CAS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