

普台高中112年4月10至4月16日 膳食菜單暫定表

		4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月16日						
		一	二	三	四	五	日						
西式早餐	粥/飲品	紫菜蘿蔔湯	白蘿蔔、紫菜	紅茶	紅茶	阿華田	阿華田	白粥	米	奶茶	奶茶		
	主食	白飯	米	芝麻堡	芝麻堡	丹麥堡 中式燒餅	丹麥堡 中式燒餅	芋頭包	芋頭包	白麥吐司	白麥吐司		
	副菜	酸菜炒麵腸	麵腸、酸菜	塔香杏菇炒蛋 塔香杏鮑菇	蛋、杏鮑菇、九層塔、紅K	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	三杯油豆腐	油豆腐、九層塔、辣椒	玉米火腿炒蛋 玉米火腿油腐	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋、豆腐		
	副菜	素香絲瓜粉絲	絲瓜、火腿片、薑絲、K紅、冬粉	起司片	起司片	千島醬	番茄醬、沙拉醬	花生麵筋	麵筋泡、花生	花生醬	花生醬		
	副菜	高麗菜素魯炒大陸妹	高麗菜、紅K、豆皮大陸妹	炒A菜	A菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	剝椒脆筍 炒高麗菜	鮮筍、剝皮辣椒、木耳高麗菜	起司片	起司片		
中式早餐	粥/飲品	紫菜蘿蔔湯	白蘿蔔、紫菜	紅茶	紅茶	阿華田	阿華田	白粥	米	奶茶	奶茶		
	主食	白飯	米	紅豆包	紅豆包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋頭包	芋頭包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭		
	副菜	酸菜炒麵腸	麵腸、酸菜	塔香杏菇炒蛋 塔香杏鮑菇	蛋、杏鮑菇、九層塔	沙茶豆干	大黑乾、沙茶醬	三杯油豆腐	油豆腐、九層塔、辣椒	玉米火腿炒蛋 玉米火腿油腐	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋、豆腐		
	副菜	素香絲瓜粉絲	絲瓜、豆芽菜、薑絲、K紅、冬粉	素XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗菜	紅燒蒲瓜	蒲瓜、黑木耳	花生麵筋	麵筋泡、花生	牛蒡絲	牛蒡絲		
	副菜	高麗菜素魯	高麗菜、紅K、豆皮	麻油海帶根	海帶根、紅K	四季鮮菇	精靈菇、鮑魚菇、四季豆	剝椒脆筍	鮮筍、剝皮辣椒、木耳	田園四色	玉米筍、甜豆莢、香菇、馬鈴薯、甜椒		
午餐	青菜	炒大陸妹	大陸妹	炒A菜	A菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	炒高麗菜	高麗菜	炒芥藍菜	芥藍菜		
	主食	白飯	米	紅麵飯		白飯	米	白飯	米	日式炒麵	油麵、豆干、小白菜、紅蘿蔔、黑木耳、海苔粉		
	主菜	三杯素腿	素腿、豆薯、九層塔	椒麻橫絲	豆包、辣椒、花椒、白芝麻	奶香洋芋G丁	G丁、馬K、紅K、豆腐	沙茶金針炒蛋 沙茶金針干片	蛋、金針菇、豆干、沙茶	照燒素雞	素雞、紅蘿蔔、黑木耳		
	副菜	炸時蔬	牛蒡、地瓜、山藥、四季豆、紅K	滷炒大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素丸、黑輪、紅K	泡菜炒冬粉	冬粉、韓式泡菜、白菜、黑木耳	白菜滷	白菜、紅蘿蔔、油皮、豆包	奶油杏鮑菇	杏鮑菇、麵腸、毛豆仁、玉米筍		
	副菜	麻油秀珍菇	秀珍菇、豆干、青椒	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K	三杯鮮筍	鮮筍、九層塔、黑木耳、青椒、豆干	餘香茄子	茄子、素若粒、荸薺、紅蘿蔔、芹菜				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	薑絲、鵝白菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒菠菜	菠菜		
	湯	四神湯	薏仁、素肚、冬瓜、四神湯包	薑香南瓜湯	南瓜、薑、大白菜	青菜油腐湯	油豆腐、小白菜、芹菜	綜合湯	玉米段、紫米糕、凍豆腐、白蘿蔔	羅宋湯	番茄、黃豆芽、西洋芹、高麗菜		
	果	芭樂		香蕉		鳳梨		柳丁		蘋果			
晚餐	地方	奶油風味烏龍麵 醃蕪菁 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、蕪菁、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴茼蒿 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若 青花菜、茼蒿片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	普台擔擔飯 麻辣燙	米、特製素燥、豆干白蘿蔔、紅蘿蔔、油腐、芹菜、金針菇、黑輪片、紫米高	嘉義G若飯 炒空心菜 起司棒	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、空心菜、紅K、起司棒		素香羹飯	米、黑木耳絲、豆包、筍香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲	
	異國	素鬆醬丁口袋餅 青醬通心麵	豆干、毛豆、苜蓿芽、素鬆、榨菜、口袋餅、洋菇片、通心麵、九層塔	蠔油菇丁拌麵 味噌烤地瓜 三杯G丁	油麵、素蠔油、豆乾、香菇、小白菜、豆芽菜、三色豆、地瓜、味噌、G丁、青椒、九層塔			西班牙燉飯 玉米濃湯	米、鬱金香粉、素火腿、小黃瓜、紅k、玉米筍、青花菜 馬k、紅K、素火腿、青豆仁、洋菇片		滷什錦	油腐、香q糕、冬瓜、海帶結、豆皮	
	麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 酥炸雙標	麵條、白k、紅k、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋標簽	日式鮭魚茶泡飯 麻油川七 魯豆G	米、海苔素鬆、鹹鮭餘、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油、素雞、金針菇	蕃茄臭豆腐湯麵 藍莓奶酪	白麵條、臭豆腐、金針菇、紫米糕、貢丸、高麗菜、青江菜 奶酪粉、藍莓醬	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青丸、高麗菜、豆芽菜、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒		炸地瓜條	地瓜	
	風味	古早味醃甜炒飯 椒鹽毛豆莢 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆莢、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	普台擔擔飯 什錦魯味 炒菠菜	米、特製素燥 油豆腐、海帶結、素腿 菠菜、紅K	蕃茄雞蛋炒麵 綜合湯圓	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青江菜 紅白湯圓、芋圓、紅豆、仙草凍		炒青江菜	青江菜、薑絲	
	加菜	糙米飯 素燥 炒茄子 味噌湯 仙草茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 茄子、薑絲 豆腐、小白菜、味噌 仙草汁	炸醬冬粉 炒大白菜 薑香南瓜湯 珍珠冬瓜	冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、素炸醬 大白菜、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、珍珠	麻油拌飯 炒青江菜 結頭菜湯 麥茶	米、菜脯、豆干 青江菜 大頭菜、紅K 炒大麥	酸菜拌麵 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 柚香愛玉	細麵、酸菜絲 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲、愛玉、柚子				
	果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂			小番茄		
	蛋白質		65.5		63		69.5		58.5		62.5		33.5
脂肪	早 午	50		51.5		53.5		53		49		27.5	
醣類		260		246		266.5		239.5		243.5		130	
熱量		1752		1699.5		1825.5		1669		1665		901.5	

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