

普台高中113年3月11至3月17日 膳食菜單

日期	3月11日		3月12日		3月13日		3月14日		3月15日		3月16日		3月17日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	米漿	米、糙米、花生	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、薑絲、芹菜	豆漿	豆漿	綠茶	綠茶包	地瓜粥	米、地瓜	阿華田	阿華田、奶粉
	主食	可頌四角麵包	可頌四角麵包	厚片土司	厚片土司	什錦炒麵	油麵、紅K、素若絲、豆芽菜、小白菜、豆干	貝果	貝果	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	芋簽饅頭	芋簽饅頭	白麥吐司	白麥吐司
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	茄汁豆包	豆包、番茄、三色豆	三杯麵腸	麵腸、九層塔、紅K	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	馬鈴薯熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	熟狗、蛋、馬鈴薯、玉米粒	糖醋黑豆干	黑豆干、番茄、鳳梨、青椒	照燒素排	素排、白芝麻、醬汁
	副菜	草莓醬	草莓醬	巧克力醬	巧克力醬	牛蒡絲	牛蒡絲	起司片	起司片	綜合堅果	綜合堅果	脆瓜/豆腐乳	脆瓜 豆腐乳	起司片	起司片
	副菜	粉紅蕃薯管麵	筆管麵、火腿、紅蘿蔔、青豆仁、白花菜、番茄、奶粉	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、洋菇片、玉米筍、蕃茄、美生菜	炒山萵蒿	山萵蒿	布丁	布丁	炒青花菜	青花菜	雪蓮子麵筋 炒大白菜	麵筋、雪蓮子 大白菜、紅K	炒白花菜	白花菜、薑絲
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	米漿	米、糙米、花生	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、薑絲、芹菜	豆漿	豆漿	綠茶	綠茶包	地瓜粥	米、地瓜	阿華田	阿華田、奶粉
	主食	紅豆包	紅豆包	芝麻包	芝麻包	什錦炒麵	油麵、紅K、素若絲、豆芽菜、小白菜、豆干	黑糖饅頭	黑糖饅頭	高麗菜包	高麗菜包	芋簽饅頭	芋簽饅頭	奶皇包	奶皇包
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	茄汁豆包	豆包、番茄、三色豆	三杯麵腸	麵腸、九層塔、紅K	炸醬炒豆腸	豆腸、青椒、甜椒	馬鈴薯熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	熟狗、蛋、馬鈴薯、玉米粒	糖醋黑豆干	黑豆干、番茄、鳳梨、青椒	照燒素排	素排、白芝麻、醬汁
	副菜	粉紅蕃薯管麵	筆管麵、火腿、紅蘿蔔、青豆仁、白花菜、番茄、奶粉	魯百頁海結	百頁豆腐、海帶結、魯包	牛蒡絲	牛蒡絲	起司片	起司片	綜合堅果	綜合堅果	脆瓜/豆腐乳	脆瓜 豆腐乳	黑糖蜜地瓜	地瓜、黑糖、麥芽糖
	副菜	滷什錦燒	滷什錦燒	綜合堅果	綜合堅果			素九燻蒲瓜	蒲瓜、素九、黑木耳	宮保杏鮑菇	杏鮑菇、辣椒、花生	雪蓮子麵筋	麵筋、雪蓮子	腐乳銀芽	豆芽菜、黑木耳、豆腐乳
青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、洋菇片、玉米筍、蕃茄、美生菜	炒山萵蒿	山萵蒿	紅絲高麗	高麗菜、紅蘿蔔	炒青花菜	青花菜	炒大白菜	大白菜、紅K	炒白花菜	白花菜、薑絲	
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	燕麥飯	米、紫米	糙米飯	米、糙米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜脯、皮絲	紫米飯	米、紫米	白飯	米
	主菜	沙茶素雞	素雞、沙茶醬、青椒	奶白醬g丁	馬k、紅k、g丁、豆干	剝椒脆筍炒蛋 剝椒脆筍豆腐	蛋、剝皮辣椒、竹筍、豆腐	梅干油腐	油豆腐、梅乾菜、乾辣椒	芹香素雞	素雞、紅蘿蔔、芹菜、	咖哩豆腐	豆腐、馬鈴薯、紅K	和風鮮菇蒸蛋 和風鮮菇	蛋、金針菇、香菇、紅K
	加菜	滷蛋	蛋	三杯滷蛋	蛋、九層塔	烏龍茶茶蛋	蛋、烏龍茶	紅燒炸蛋	蛋、紅燒醬汁	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片	滷蛋	蛋	豉汁燒蛋	蛋、豆豉
	副菜	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、鮮香菇	芹香黃豆芽	黃豆芽、芹菜、黑木耳、紅蘿蔔	麻辣金菇燙絲	金針菇、秀珍菇、黑木耳、豆包	味噌燒燕青	燕青、黑木耳、紅K	酥炸芋香時蔬	芋頭、南瓜、地瓜、四季豆	五香滷筍乾	筍乾、豆輪	高麗菜素魯	高麗菜、油皮
	副菜	糖醋白花	白花菜、火腿、紅蘿蔔、黑木耳	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇、黑木耳、麵腸	麻香海茸	海茸、辣椒、九層塔、麻油	XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、紅蘿蔔、XO醬、馬鈴薯			珍菇酸菜冬粉	冬粉、酸菜仁、秀珍菇、冬菜、高麗菜	小黃瓜炒玉米	小黃瓜、玉米粒、火腿
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鵝白菜	鵝白菜	炒油菜	油菜	炒菠菜	菠菜	炒小芥菜	小芥菜	炒青菜	青菜	炒A菜	A菜
	湯	蔬菜四物湯	西洋芹、高麗菜、玉米、油豆腐	南瓜素丸湯	南瓜、素丸、薑	當歸冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸	蕃茄鮮香菇湯	蕃茄、鮮香菇、金針菇、大白菜	翡翠羹湯	菠菜、嫩豆腐、素蟹棒	十全藥膳湯	白K、紅K、玉米段、十全湯包	味噌蔬菜湯	味噌、凍豆腐、小白菜、黃豆芽
	果	柳丁		葡萄		橘子		楊桃		蘋果		芭樂		鳳梨	
	地方	素食水餃*15 糖醋百頁豆腐 炒大陸妹	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜椒	梅汁油醋拌麵 素玉筍素炒 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、玉米筍、鮮香菇、甜椒、四角油腐	燕麥飯 糖醋g丁 皮蛋蒸饅頭 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、皮蛋、四季豆、素若粒、豆干、地瓜、椒鹽粉	炸醬飯.豆包 海帶片魯貢丸 煉奶銀絲卷	銀絲卷、切、煉奶麵條、海帶片、貢丸、普台素燥、炸醬、豆包	紅燒東坡煲仔飯 麻油木耳 塔香豆g	米、青菜、三層若、油豆腐、白K、紅K、黑木耳、麻油、鮮香菇、豆g、九層塔、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 三角薯餅*2 炒油菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K、三角薯餅、油菜、紅K		
異國	東炎醬炒飯 芋頭煎餅	米、豆芽、蕃茄、豆干、玉米筍、四季豆、九層塔、芋頭煎餅	青醬蘑菇燉飯 鮮蔬拌燻丫 紅茶凍	米、鮮香菇、玉米粒、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、咖哩粉、板鴨、精靈菇、西洋芹、豆皮、豆腐、紅K紅茶包、果凍粉	宮保義大利麵 酥炸南瓜片 炒大白菜	義大利麵、杏鮑菇、甜椒、豆乾、乾辣椒、油花生、南瓜片、素若粉、大白菜、紅K、薑絲	乳脆白醬燻絲麵 焗烤薯餅厚片	螺旋麵、三色豆、青花菜、玉米筍、可爾必思、火腿、德國薯餅、厚片、蕃茄醬、乳酪絲	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 芝麻球*2	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、素火腿、高麗菜、豆腐、芝麻球	貝殼麵、乳酪絲、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、蛋、起司片、首蓴芽、香腸、紫高麗菜	東北酸白菜豆腐 鍋-飯 烤薯條	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜、馬鈴薯條		
麵食	咖哩烏龍湯麵 椒香杏鮑菇 客家小炒	烏龍麵、馬鈴薯、青江菜、油片、高麗菜、鮮香菇、玉米筍、杏鮑菇、小黃瓜、薑絲、芹菜、豆乾、麵腸、榨菜絲、火腿	沙茶魷魚羹麵 滷海帶油腐 紅絲油菜	細麵、蔥仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜、海帶結、油豆腐、油菜、紅K、薑絲	韓式泡菜湯麵 素蝦仁燻絲瓜 腐乳酥炸杏鮑菇	麵條、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、滷丸、火鍋餘飯、高麗菜、絲瓜、素蝦仁、杏鮑菇、酥炸粉	和風鮮菇湯麵 南瓜炒蛋 炒山萵蒿	拉麵、豆腐、香菇、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜、南瓜、蛋、山萵蒿	米粉羹 宮保辣g丁 涼拌小黃瓜	米粉、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、辣g丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	蕃茄菠菜湯麵 芹香豆包 清炒四季豆	細麵、蕃茄、菠菜、素排、黑木耳、豆包、芹菜、紅K、四季豆、紅K			
風味	五穀飯 麻婆豆腐 黃瓜炒素肚 破布子高麗菜	米、五穀米、豆腐、素若粒、紅K、芹菜、素肚、九層塔、薑絲、辣椒、小黃瓜、素肚、紅K、高麗菜、破布子	素親排定食 酥皮玉米濃湯	米、素親排、醬汁、酸菜絲、玉米粒、紅K、馬K、酥皮	古早味湯泡飯 咖哩炒豆包 鮮菇炒青菜	米、筍子、香菇、紅K、豆干、芹菜、豆包、咖哩、三色豆、金針菇、青菜、薑絲	白飯 煙燻g翅 鹽焗鮑魚菇 炒高麗菜	米、G翅、醃蘿蔔、醬汁、鮑魚菇、鹽焗、紅K、黑木耳、高麗菜	素香拌麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕	麵條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、黑豆乾、杏鮑菇、香Q糕、西洋芹、紅k	素雞排飯 韓式杏菇辣墨 油嫩豆腐 金菇燻絲白菜	米、海苔素鬆、杏鮑菇、韓式辣醬、油嫩豆腐、金針菇、臘腸、大白菜	蛋炒飯 若絲炒菜心 芋頭濃湯	米、香菇絲、紅K、蛋、高麗菜、薑絲、A菜心、薑絲、素肉絲、紅蘿蔔、蕃茄、玉米	
加菜	白飯 茄汁干丁 清炒蒲瓜 酸菜素酥湯 珍珠冬瓜	米、豆干、番茄、三色豆、蒲瓜、紅蘿蔔、薑絲、酸菜仁、素排骨酥、薑絲、冬瓜塊、珍珠	宮保豆腐炒麵 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	油麵、豆腸、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲、玉米、素丸、薑絲、炒大麥	糙米飯 素燥 炒苦瓜 大滷湯 仙草甘茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、苦瓜、白菜、薑絲、金針菇、紅K、豆皮、薑絲、仙草汁	白飯 炒小青菜 冬瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	麵條、醬汁、油菜、薑絲、蒲瓜、冬粉、薑絲、枸杞、菊花	白飯 蔴冬瓜干丁 炒小青菜 冬瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	糙米、蔴冬瓜、豆干、皮絲、香菇、香椿醬、小白菜、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、綠豆、洋蔥仁	素燥米粉 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	米粉、素燥、紅K、高麗菜、黃豆芽、秀珍菇、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、決明子	白飯 黑胡椒薯薯 炒茄子 薑香南瓜湯 椰漿西米露	米、黑胡椒粒、洋菇、三色豆、茄子、薑絲、南瓜、薑絲、西米露、椰漿、奶粉	
果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		柳丁		蘋果		小蕃茄		
蛋白質		76		74.5		74.5		73		68.9		70.5		116.8	
脂肪	早	63		63		60		57.5		61		55		95.5	
醣類	午	267		282		247.5		237.5		252.5		222.5		413.3	
熱量		1939		1993		1828		1799.5		1834.6		1667		2980.7	

自民國98年承接以來即使用CAS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