

普台高中113年3月18至3月24日 膳食菜單暫定表

日期	3月18日			3月19日			3月20日			3月21日			3月22日			3月24日		
星期	一			二			三			四			五			日		
西式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、火腿、馬鈴薯	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	翡翠粥	米、火腿、菠菜、玉米粒、高麗菜							
	主食	光頭堡	光頭堡	白飯	米	巧克力麵包	巧克力麵包	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包							
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	沙茶炒素雞	素雞、小黃瓜、黑木耳	水煮蛋 京醬豆腸	蛋、豆腸、甜麵醬、青椒	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉	蠔油燒豆腐	嫩豆腐、素蠔油、香菇							
	副菜	千島醬/起司片	沙拉醬、番茄醬/起司片	什錦菜/素鬆	什錦菜/素鬆	蘑菇醬拌麵	細麵、蘑菇片、三色豆、青花菜、火腿	花生醬	花生醬	幼筍	幼筍							
	副菜	青醬通心麵	通心麵、九層塔、火腿、豆干、白花菜	腐乳麻油蕪菁	大頭菜、麻油、紅K、豆腐乳	炒青花菜	青花菜	鮮菇菜豆	菜豆、鮮香菇	雙素海帶結 炒大陸妹	海帶結、百頁結 大陸妹							
中式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、火腿、馬鈴薯	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	翡翠粥	米、火腿、菠菜、玉米粒、高麗菜							
	主食	蒸鍋貼	鍋貼	白飯	米	銀絲卷	銀絲卷	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包							
	主菜	茶香花干	蘭花干、紅K、滷包	沙茶炒素雞	素雞、小黃瓜、黑木耳	水煮蛋 京醬豆腸	蛋、豆腸、甜麵醬、青椒	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉	蠔油燒豆腐	嫩豆腐、素蠔油、香菇							
	副菜	四季炒素肚	四季豆、素肚、辣椒	什錦菜/素鬆	什錦菜/素鬆	煉乳	煉乳	秀珍菇滷玉米段	秀珍菇、玉米、紅蘿蔔	幼筍	幼筍							
	副菜	青醬通心麵	通心麵、九層塔、火腿、豆干、白花菜	腐乳麻油蕪菁	大頭菜、麻油、紅K、豆腐乳	辣炒筍筍	筍筍、素肉絲	椒香銀芽	豆芽菜、甜椒、紅蘿蔔	雙素海帶結	海帶結、百頁結							
午餐	青菜	炒小芥菜	小芥菜	炒A菜	A菜	炒青花菜	青花菜	鮮菇菜豆	菜豆、鮮香菇	炒大陸妹	大陸妹							
	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	東炎醬炒麵	油麵、紅蘿蔔、小白菜、火腿、香菇、豆干、東炎醬							
	主菜	豉香豆干	豆干、豆豉、乾辣椒	三杯炸蛋 三杯天貝猴頭菇	蛋、九層塔 天貝、猴頭菇、杏鮑菇	椒麻滷豆腐	豆腐、毛豆、花椒、辣椒	麻油鮮菇炒蛋 大煙素雞	蛋、杏鮑菇、金針菇、大煙素雞、青江菜	四喜烤麩	烤麩、黑木耳、甜椒、鮮筍、香菇、青豆仁							
	加菜	奶香燒蛋	蛋、奶粉	滷嫩油腐	蛋、嫩油腐、紅蘿蔔	黑胡椒醬燒蛋	蛋、黑胡椒粒	茶葉蛋	蛋	滷蛋	蛋、滷包							
	副菜	白菜麵筋	大白菜、油筋泡、紅蘿蔔、黑木耳	紅燒蒲瓜	蒲瓜、黑木耳	三絲金針菇	金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、粗干絲	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、甜不辣、米血糕	黑輪炒黃瓜	大黃瓜、黑輪片、黑木耳							
	副菜	螞蟥上樹	冬粉、豆瓣醬、豆芽菜、黑木耳、香菇	蜜汁洋芋	馬鈴薯、紅K、白芝麻、麥芽糖	芋頭燒素排骨	芋頭、素排骨、香菇	椒鹽地瓜條	馬鈴薯、地瓜、椒鹽									
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒芥藍菜	芥藍菜	炒油菜	油菜	炒鍋白菜	鍋白菜	紅絲高麗菜	高麗菜、紅K							
	湯	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果、芹菜	大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	關東煮湯	高麗菜、豆皮、芹菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲							
	果	蘋果		芭樂		鳳梨		西瓜		楊桃								
	地方	山藥燉五花若飯 椒鹽雞腸 炒青花菜	米、素五花若、山藥、紅蘿蔔、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉、青花菜、紅K	麻油拌飯 酥炸蘿蔔糕 若末炒大黃瓜	米、香菇、素火腿、菜脯、三色豆 蘿蔔糕、青椒 大黃瓜、碎干丁、紅K、芹菜	白飯 柚香積丁 芝麻菠菜 滷黑白雙色	米、積丁、豆積、山藥、甜椒、柚子醬、菠菜、白芝麻、凍豆腐、紫米糕	酸白菜拌冬粉 剝皮茶碗蒸 紅絲小白菜	寬粉、火腿片、玉米粒、酸白菜、黃豆芽、紅K蛋、剝皮辣椒、香菇、素雞丁、白菜、紅蘿蔔			素香羹麵	油麵、絲、筍香羹、大白菜、紅K、金針菇、筍絲					
	異國	白飯-泰式醬汁 酥炸魚排 炒A菜 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、A菜、柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔	親子丼 奶酪凍	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、奶酪粉	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	日式炸D排飯 醃結頭菜 味噌鮮菇湯	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 結頭菜、紅蘿蔔 柳松菇、蘿蔔、嫩豆腐、海帶			滷什錦	油腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪					
	麵食	咖哩洋芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、馬k、紅K、豆包、青江菜 竹輪、西洋芹 娘惹山藥捲	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒青江菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 青江菜、	普台擔擔湯麵 筍干素肚 麻醬龍鬚菜	細麵、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 龍鬚菜、麻醬	紅燒牛若水餃 金針菇炒青椒 藥膳素魯	水餃皮、白k、紅K、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、無薺、花生、香Q糕			韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜					
晚餐	風味	沙茶洋若炒麵 芋香白菜 烤豆包串	油麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶 芋頭、大白菜、黑木耳、豆包、青椒、杏鮑菇、小蕃茄	素炒米粉 五味香菇素蚵 餛飩湯	米粉、香菇絲、素若絲、豆芽菜、黑木耳絲、高麗菜、醬汁、五味醬、素蚵、杏鮑菇、豆芽菜、青江菜、餛飩、芹菜	白飯 照燒素排 家常炒豆腐 滷蛋、 豆芽炒小黃瓜	米 素排、醬汁 板豆腐、紅K、筍片、香菇絲、滷蛋、小黃瓜、豆芽菜	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻Y炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻Y			烤洋芋	馬鈴薯					
	加菜	麻醬麵 炒小白菜 大黃瓜素酥湯 麥香冬瓜	麵條、麻醬 小白菜、薑絲 大黃瓜、排骨酥 炒大麥、冬瓜塊	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 蕃茄菠菜 榨菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲 菠菜、蕃茄 素肚、榨菜絲、薑絲 愛玉、檸檬汁	炒冬粉 炒苦瓜 剝皮辣椒G湯 米苔目甜湯	冬粉、紅K、高麗菜 苦瓜、薑絲 豆包、剝皮辣椒、紅蘿蔔 米苔目、珍珠	白飯 素燥 炒山茼蒿 蔬菜豆腐湯 決明子	米 皮絲、香菇、香椿醬 山茼蒿、薑絲 高麗菜、豆腐、薑絲 決明子			炒小白菜	小白菜、薑絲					
	果	小蕃茄		葡萄		橘子		鳳梨				小蕃茄						
	蛋白質		73		77.5		63		62.5		67.5							39
早 午	脂肪		99		66.5		52.5		50		60							30
	醣類		268.5		274.5		242.5		232.5		252.5							145
	熱量		1897		1997.5		1694.5		1630		1820							1006

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