

普台高中113年4月1至4月7日 膳食菜單暫定表

日期	4月1日		4月2日		4月3日		4月7日	
星期	一		二		三		日	
西式早餐	飲品	珍珠紅茶	紅茶包、珍珠粉圓	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	
	主食	法國麵包	法國麵包*2	白麥吐司	白麥吐司	白刈包	刈包	
	主菜	玉米炒蛋 玉米炒豆干	玉米粒、蛋、豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	梅干三層若	黑豆干、三層若、梅乾菜	
	副菜	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	蘑菇醬炒麵	麵條、洋菇片、紅蘿蔔、青花菜	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	酸菜絲	酸菜絲	
中式早餐	飲品	珍珠紅茶	紅茶包、珍珠粉圓	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	
	主食	高麗菜包	高麗菜包	酸菜包	酸菜包	白刈包	刈包	
	主菜	玉米炒蛋 玉米炒豆干	玉米粒、蛋、豆干	甜椒烤鴨	烤鴨條、甜椒	梅干三層若	黑豆干、三層若、梅乾菜	
	副菜	蘑菇醬炒麵	麵條、洋菇片、紅蘿蔔、青花菜	腐乳炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、豆腐乳	花生糖粉	花生粉、糖	
	副菜	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	炒芥藍菜	芥藍菜	炒空心菜	空心菜			
	主食	白飯	米	白飯	米	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉	
	主菜	奶白醬炸蛋 酥炸魚羹	蛋、奶粉、魚羹	紅燒豆干	豆干、紅K、甜椒	東炎醬豆包	豆包、九層塔、東炎醬	
	加菜	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐、滷汁	茶葉蛋	蛋、茶葉	滷蛋	蛋、滷包	
	副菜	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	
晚餐	副菜	五味醬紫茄	茄子	奶油白菜	大白菜、奶油、黑木耳			
	青菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒小芥菜	小芥菜	炒菠菜	菠菜	
	湯	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	橘子		柳丁		芭樂		
	地方	菜豆鹹粥 蒸鍋貼 芹香麵腸	米、菜脯、香菇、菜豆、紅蘿蔔、高麗菜 鍋貼*2 麵腸、芹菜、甜椒	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
晚餐	異國	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	排骨鍋燒意麵 日式炸牛蒡 炒山茼蒿	鍋燒意麵、年糕、角螺、素排、高麗菜、青江、干貝燒、黑木耳、牛蒡 山茼蒿、薑絲	韓式鍋燒烏龍麵 韓式煎豆腐 烤地瓜	烏龍麵、火腿、素九、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	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	素鬆拌飯 棒棒腿 家常炒豆腐 炒油菜	米、素鬆 棒棒腿、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、油菜、薑絲		炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲
	加菜	梅干杏鮑菇炒飯 小白菜 枸杞絲瓜湯 仙草凍	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	洋香瓜		香蕉			柳丁	
蛋白質		73.5	61.5	62.5	17.5			
飽和脂肪		57.5	52.5	42.5	17.5			
膽固醇	早 午	265	257.5	267.5	142.5			
熱量		1871.5	1748.5	1702.5	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