

普台高中113年4月22至4月28日 膳食菜單暫定表

日期	4月22日				4月23日				4月24日				4月25日				4月26日				4月27日				4月28日			
星期	日				一				二				三				四				五				六			
西式早餐	飲品	芋頭濃湯	芋頭、蘑菇片、馬鈴薯、紫地瓜	燕菁素九湯	大頭菜、素九、紅k	綠茶	綠茶	燕麥牛奶	燕麥、奶粉	綜合湯圓	湯圓、紅豆、薏仁、芋圓	豆漿	豆漿	白粥	米													
	主食	口袋餅	口袋餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司	西式燒餅	西式燒餅	鹹大餅	鹹大餅	白麥吐司	白麥吐司	奶皇包	奶皇包													
	主菜	焗烤墨西哥香薯	蕃茄、甜椒、干丁、素若粒、乳酪絲	蕃茄豆腐	豆腐、大番茄、三色豆	起司洋芋炒蛋 起司洋芋干丁	蛋、起司、馬鈴薯、玉米粒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	椒麻茶香素魯	豆干、百頁豆腐、海帶結	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	鹹蛋 雪蓮子炒山藥	鹹蛋1/2 雪蓮子、紫山藥、小黃瓜													
	副菜	橫絲滷沙拉	豆包、紫高麗、美生菜、玉米粒、沙拉醬	素鬆	素鬆	奶酥醬	奶酥醬	起司片	起司片	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	草莓醬	草莓醬	香脆酥	香脆酥													
	副菜	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	芹香銀芽 炒小芥菜	豆芽菜、芹菜、紅k小芥菜	炒大陸妹	大陸妹	巧克力醬	巧克力醬	玉米炒小黃瓜/ 炒鵝白菜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔/鵝白菜	炒A菜	A菜	奶油玉米粒 炒空心菜	玉米粒、紅蘿蔔、香菇 空心菜													
中式早餐	飲品	芋頭濃湯	芋頭、蘑菇片、馬鈴薯、紫地瓜	燕菁素九湯	大頭菜、素九、紅k	綠茶	綠茶	燕麥牛奶	燕麥、奶粉	綜合湯圓	湯圓、紅豆、薏仁、芋圓	豆漿	豆漿	白粥	米													
	主食	酸菜包	酸菜包	白飯	米	芋頭包	奶皇包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	鹹大餅	鹹大餅	鍋貼	鍋貼	奶皇包	奶皇包													
	主菜	焗烤墨西哥香薯	蕃茄、甜椒、干丁、素若粒、乳酪絲	蕃茄豆腐	豆腐、大番茄、三色豆	起司洋芋炒蛋 起司洋芋干丁	蛋、起司、馬鈴薯、玉米粒	鼓香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	椒麻茶香素魯	豆干、百頁豆腐、海帶結	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	鹹蛋 雪蓮子炒山藥	鹹蛋1/2 雪蓮子、紫山藥、小黃瓜													
	副菜	蒲瓜素雞	素雞、蒲瓜、紅蘿蔔	素鬆	素鬆	木耳筍筍	筍筍、黑木耳	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	花生麵筋	花生、麵筋泡	香脆酥	香脆酥													
	副菜	木耳鳳梨	木耳、鳳梨	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅k	香脆酥	香脆酥	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	玉米炒小黃瓜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	奶油玉米粒	玉米粒、紅蘿蔔、香菇													
青菜	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	炒小芥菜	小芥菜	炒大陸妹	大陸妹	炒莧菜	莧菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒A菜	A菜	炒空心菜	空心菜														
午餐	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、沙茶、豆干、高麗菜、紅蘿蔔	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米													
	主菜	醬爆黑干	大黑豆干、紅蘿蔔	咖喱豆腐炒蛋 咖喱蔬菜百頁	咖喱、豆腐、蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔	京醬橫絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	茄汁豆腐	油豆腐、毛豆仁、蕃茄	餘香嫩腐蒸蛋 餘香嫩腐	蛋、嫩豆腐、素若、豆瓣醬、香菇	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	京醬豆干	豆干、甜麵醬、青椒													
	加菜	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬	梅干滷蛋	蛋、梅乾菜	茶葉蛋	蛋	滷蛋	蛋、滷包	糖醋炸蛋	蛋、糖醋醬	滷蛋	蛋、滷包	蘑菇醬滷蛋	蛋、洋菇片													
	副菜	塔香海耳	海耳、九層塔、辣椒	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪、黑木耳	焗烤吉鮑菇	吉鮑菇、青花菜、乳酪絲	味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、味噌	酸菜炒雞腸	雞腸、酸菜絲、辣椒	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅k	三杯烤魷	烤魷、地瓜、黑木耳、甜椒、九層塔													
	副菜	白菜雞筋	大白菜、麵筋泡、黑木耳	鮮筍三絲	筍絲、豆包、紅蘿蔔	泰式燒冬瓜	冬瓜、皮絲、蕃茄、東夷醬			蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、白菜、三色豆	酥炸洋芋	洋芋、甜不辣、百頁、玉米	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、丸子													
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、紅蘿蔔、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜	青江菜炒金菇	青江菜、金針菇	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、嫩體菜	炒小白菜	小白菜、薑絲													
	湯	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若藥、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	味噌鮮菇湯	香菇、鮑魚菇、秀珍菇、大白菜、味噌	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮													
	果	橘子		鳳梨		西瓜		洋香瓜		小番茄		橘子		芭樂														
	地方	鐵路便當餐 炒小白菜	白飯、醬汁、小白菜、素排、滷蛋1/2、豆干*1	東炎醬炒板條 味噌捲餅	板條、火腿、高麗菜、紅蘿蔔、青木瓜、豆干、秀珍菇、墨西哥餅皮、味噌醬、燒苖、苜蓿芽、玉米粒、小黃瓜	蕃茄洋若愛-飯 烤薯條 三鮮滷絲瓜	油麵、素洋若、番茄、紅k、白k、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 絲瓜、素海參、素蟹棒、素蝦	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	白飯 辣香年糕燒豆腐 涼拌海帶根 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶根、南瓜、九層塔	香菇芋頭粥 滷豆G 湯包*3	米、香菇絲、素火腿、芋頭、紅k、高麗菜、玉米粒、素蔥、豆G、海帶片、湯包	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒、皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜													
	異國	奶油時蔬嫩飯 米苔目黑糖粉粿	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅k、青花菜 米苔目、黑糖、紅豆、綠豆、粉粿	雞蛋豆腐滑飯 紅燒素肚 海帶三絲	米、香菇絲、雞蛋豆腐、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、素肚、紅糖 海帶絲、馬鈴薯、紅k	親子井烏龍麵 蛋塔	烏龍麵、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅k、素若絲、荷蘭豆、蛋塔	炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪	乾麵、豆乾、竹筍、小黃瓜、紅k、炸醬豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪絲	法國麵包佐塔塔醬 塔香番茄嫩飯	法國麵包、沙拉醬、酸黃瓜、蛋、黃芥末、檸檬汁米、九層塔、豆干、三色豆、洋菇片、蕃茄	孜然洋若炒麵 炒雙色花菜 紅豆金麥*2	油麵、素洋若、紅蘿蔔、高麗菜、豆干、小白菜 青花菜、白花菜 紅豆金麥	蘋果咖哩飯 紅豆蚵牛餅	米、蘋果、馬鈴薯、紅蘿蔔、豆腐、素雞 紅豆蚵牛餅													
麵食	藥膳麻辣雞絲湯麵 酥炸鮮香菇 韓式年糕素湯	雞絲麵、白k、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 年糕、素香腸、韓式辣醬	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 炒菜豆	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆乾、茶葉、油菜、紅k	素土魷絲麵 花生小黃瓜 鮮菇素雞	油麵、素土魷絲、高麗菜、花生、小黃瓜、素雞、香菇、甜椒	南瓜味噌拉麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腐	拉麵、南瓜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油豆腐、三角薯餅*2、豆腐、小黃瓜、甜椒	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅k、粉絲、黑輪絲、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆莢、黑胡椒	叉燒醬油拉麵 柳松菇炒莧菜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、叉燒、莧菜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶茶煮麵 椒麻菜膳鮮筍 烤地瓜	蒸煮麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、鰾絲、皮絲、地瓜														
風味	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅k、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅k、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	海苔醬油拌飯 炸菜捲 韓式炸醬豆腐	米、海帶芽、紅k、小黃瓜、豆包、黃豆芽炸菜捲、豆腐、韓式炸醬、高麗菜、清丸、金針菇	白飯 紅燒棒棒腿 芋頭餅 沙茶炒百頁	米、棒棒腿、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳 芋頭餅 百頁、毛豆仁	餛飩乾麵 香椿燒茼蒿 焦糖地瓜球	油麵、餛飩、小黃瓜、豆干、玉米粒 茼蒿、杏鮑菇、香椿醬、焦糖地瓜球	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻														
加菜	黑胡椒炒飯 炒茄子 麻油香菇湯 烏梅汁	米、三色豆、豆干 茄子、薑絲 香菇、高麗菜、薑絲 烏梅汁	傻瓜麵 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 蜂蜜山粉圓	麵條、醬汁 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 山粉圓、蜂蜜	糙米飯 素燥 炒菠菜 蕃茄豆腐湯 麥茶	米、皮絲、香菇、香椿醬、菠菜、蕃茄、豆腐 糖、薑片	麻醬麵 炒大黃瓜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、麻醬醬汁 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	咖哩炒飯 炒莧菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	米、三色豆、咖哩粉 莧菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆、西米露	茄汁拌麵 炒地瓜葉 玉米豆腐湯 決明子	麵條、醬汁、三色豆 地瓜葉 玉米、豆腐 決明子	白飯 黑胡椒蘑菇醬 炒鵝白菜 薑香燕窩湯 仙草茶	米、黑胡椒粒、洋菇、三色豆、鵝白菜、薑絲 燕窩、薑絲 仙草茶														
果	芭樂	69.5		香蕉	64.5	木瓜	63	芭樂	69.5	葡萄	76	蘋果	64.5	蓮霧	73.5													
蛋白質		99			45		52		58		62.5		47.5		59													
脂肪		243.5			277.5		267		260		260		255		268.5													
醣類		1783			1773		1752		1868		1906.5		1705.5		1899													

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