

普台高中 106年4月24日至4月30日 膳食菜單暫定表

日期	4月24日		4月25日		4月26日		4月27日		4月28日		4月30日		
星期	一		二		三		四		五		日		
早餐	飲品	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	小麥胚芽豆漿	小麥胚芽、豆漿	玉米濃湯	玉米粒、紅k、洋菇片、奶油、青豆仁	布丁奶茶	紅茶、奶粉、布丁		
	主食	山東饅頭	山東饅頭	沙拉堡	沙拉堡	咖哩包	咖哩包	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	魯豆G	豆G、魯包	茄汁熱狗	熱狗、蕃茄醬	梅干素肚	素肚、梅干菜	鹹蛋 五香豆乾丁	鹹蛋 1/2 豆干丁、滷包	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、蛋、玉米粒/豆腐		
	副菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	起司片	起司片	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅k	紅豆枝	紅豆枝	藍莓醬	藍莓醬		
	副菜	味噌豆乳醬 /香脆酥	味噌、豆腐乳/香脆酥	千島醬苜蓿芽	蕃茄、沙拉、高麗菜、苜蓿芽	油條	油條	藥膳魯蘿蔔	白K片、蘭花乾	起司片	起司片		
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	玉米炒火腿丁	玉米粒、火腿丁	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒四季豆	四季豆、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴	地瓜飯	米、地瓜	白飯	米	紫米飯	米、紫米	奶油鮭魚筆管麵	筆管麵、素鮭魚、火腿、甜椒、青花菜、洋菇片、杏鮑菇、奶油		
	主菜	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、黑木耳、紅K	金針鮮筍蒸蛋 三杯鮮筍G丁	金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/鮮筍、G丁、九層塔	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒素排	蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅K、黑胡椒 牛蒡排、毛豆、馬K、紅K	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜	宮保豆干	大黑豆乾、鮮香菇、油花生、青椒		
	副菜	韓式泡菜香q糕	韓式泡菜、高麗菜、紅K、金針菇、香q糕	西芹蕃茄豆干片	蕃茄、豆干、西洋芹	炸時蔬	南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	三杯烤麩	烤麩、素雪花片、杏鮑菇、九層塔、青椒	四色彩丁	玉米粒、小黃瓜、香菇、杏鮑菇		
	副菜	鮮筍三絲	筍絲、蒲瓜、黑木耳	紅燒茄子	茄子、玉米粒	素膳醬炒高麗菜	高麗菜、豆芽菜、辣椒、甜椒	滷白菜	大白菜、黑木耳絲、豆皮、薑絲	地瓜薯條	地瓜、酥炸粉		
	青菜	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	梅菜芥藍	芥藍菜、梅干菜、薑絲				
	湯	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	酸菜粉絲湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、紅k、鮮香菇	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜、薑絲		
	果	小蕃茄		西瓜		鳳梨		芭樂		楊桃			
	晚餐	地方	藥膳羊若米粉湯 素燥烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	黑胡椒素肉絲炒飯 娘惹山藥捲 醬燒鮮香菇	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 山藥捲、鮮香菇、九層塔、紅k	高麗菜炒鍋燒意麵 煎蘿蔔糕 炒有機小松菜	鍋燒意麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、有機小松菜、薑絲	梅干扣肉飯 椒鹽麵腸 菜豆炒茄子	米、素五花肉、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲			白飯
異國		蕃茄炒飯 芋頭濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、芋頭、蛋、青醬	散壽司飯 克林姆煎餅 醬淋秋葵	米、海苔、豆包、玉米粒、小黃瓜、素鬆蛋、麵粉、牛奶、秋葵	親子丼 橢圓薯餅	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆 橢圓薯餅	鐵板素排麵 紅豆奶酪	粗麵、牛蒡排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、黑胡椒醬汁、紅豆、奶酪粉		泡菜回鍋豆腐	韓式泡菜、紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、豆干	
麵食		日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒鹽毛豆莢	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 毛豆莢、黑胡椒粒	素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 素蠔燴冬瓜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅k、玉米、青江菜 百頁豆腐、油花生、辣椒條、小黃瓜 冬瓜、素蠔絲	酸辣辣條 五味紫米糕 紅絲芥藍	板條、香菇絲、豆腐、筍絲、紅k、金珍菇、芹菜 紫米糕、五味醬 芥藍菜、紅K、薑絲	麻油麵線 咖哩燴酥餃 金沙杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、咖哩醬、素烏魚子、豆腐、杏鮑菇		三杯筍丁鮮菇	竹筍、甜椒、鮮香菇、小黃瓜、九層塔	
風味		普台擔擔飯 醃蘿蔔 魯海帶結 紅絲高麗	米、特製素燥、白k、紅K 海帶結、豆腐、魯包 紅k、高麗菜	麻醬拌麵 糖醋麵腸 炒油菜	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、油菜、薑絲	燕麥飯 醬燒油腐 龍鬚菜沙拉 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜、龍鬚菜、沙拉醬、金針菇、青椒、筍乾	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 精靈菇滷素肚 炒鵝白菜	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲、素肚、精靈菇、薑絲、鵝白菜、薑絲		酥炸鮮菇 炒青江菜	金針菇、杏鮑菇、酥炸粉、青江菜	
加菜		糙米飯 蔞冬瓜干丁 炒山萵蒿 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶	糙米 蔞冬瓜、豆干、山萵蒿、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花	糙米飯 素燥 炒有機蚵白菜 薑 香南瓜湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機蚵白菜、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	素燥拌麵 炒小白菜 白K素排骨湯 麥香紅茶	素燥、麵條 小白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 麥香紅茶	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖地瓜薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜 葉、蕃茄豆腐湯 黑糖、地瓜、薑片		綠豆白木耳	綠豆、白木耳	
果		芭樂		哈密瓜		小玉		木瓜			香瓜		

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

蛋白質	60.5	60	56	59	58.8	23.5
脂肪	47.5	49.5	45	49	57	25
醣類	225	228	215	217.5	222	132.5
熱量	1569.5	1597.5	1489	1547	1636.2	849