

普台高中 107年 3月5至3月11日 膳食菜單暫定表

日期 星期	3月5日 一			3月6日 二			3月7日 三			3月8日 四			3月9日 五			3月10日 六			3月11日 日		
早餐	飲品	紅茶	紅茶包	油腐米粉湯	油腐、白k、米粉、玉米段、芹菜	豆漿	豆漿	米漿	米、焦花生、五穀米	綠豆薏仁湯	綠豆、洋蔥仁	奶茶	奶粉、紅茶	白飯	米						
	主食	小高麗菜包	高麗菜包	白飯	米	鬆餅 可頌麵包	鬆餅 可頌麵包	芝麻包	芝麻包	銀絲卷	銀絲卷	白麥土司	白麥土司	滷油腐	油豆腐、香Q糕、玉米段						
	主菜	黑胡椒炒豆腐	豆腐、玉米筍、三色豆	素鬆	素鬆	煉乳	煉乳	混炒麵腸	麵腸、黑木耳絲、紅k、芹菜	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	方形火腿片 火腿片(全素)	火腿片	花瓜	花瓜						
	副菜	水煮蛋 西芹炒美白菇	蛋/西洋芹、美白菇	蕃茄炒蛋 柳松菇炒南瓜	蛋、玉米、火腿、番茄/柳松菇、南瓜	蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	蒸芋頭糕	芋頭糕、醬料	起司片	起司片	烤洋芋沙拉	馬K、蕃茄、小豆苗、沙拉醬	腰果海苔酥	腰果海苔酥						
	副菜	醬油炒麵	油麵、香菇、紅k、玉米粒	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋	炒美生菜	美生菜、薑絲	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果	煉乳	煉乳	巧克力醬	巧克力醬	涼拌海帶根	海帶根、小黃瓜、紅k						
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲			炒A菜	A菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	金針炒高麗菜	金針菇、高麗菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲						
午餐	主食	白飯	米	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	日式炒烏龍麵	烏龍麵、竹輪、大白菜、紅K、鮮香菇、白芝麻、海苔粉						
	主菜	馬鈴薯燉若	馬k、豆g、東坡若、紅k	素燥滷蛋 香菇魯苦瓜	蛋、素燥 苦瓜、香菇、皮絲	麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	瓜子素肉蒸蛋 蔴瓜蒸豆腐	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅K 嫩豆腐、蔴瓜、金針菇	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條	地瓜咖哩炒蛋 地瓜咖哩豆包	蛋、馬k、地瓜、咖哩粉 豆包、馬K、地瓜、咖哩粉	炸百頁豆腐	百頁豆腐、香q糕、金針菇、油腐						
	副菜	塔香筍乾素肚	筍干、九層塔、甜椒、素肚	蜜汁乾丁	豆干、杏鮑菇、地瓜、白芝麻	脆炒洋芋	馬k、無菁、黑木耳、紅椒	冬瓜魯海帶	冬瓜、紅k、海帶片	福菜魯桂筍	福菜、桂竹筍、豆輪、青椒	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅k	三杯素肚	杏鮑菇、素肚、青椒、九層塔						
	副菜	蕃茄白菜腐皮	大白菜、腐皮、紅k、蕃茄、香菇	素XO醬炒 高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、豆芽菜、薑絲	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素九、黑輪	破布子高麗菜	高麗菜、破布子	塔香紫茄	茄子、九層塔	沙茶茼蒿白菜	茼蒿昆布板、紅k、黑木耳、大白菜、沙茶	炒油菜	油菜、薑絲						
	青菜	炒青江菜	薑絲、青江菜	菠菜炒粉絲	菠菜、冬粉、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒有機鰾白菜	有機鰾白菜、薑絲	鮮菇菠菜	精靈菇、菠菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲								
	湯	枸杞雙花菜湯	青花菜、白花菜、火腿、枸杞	蕃茄鮮香菇湯	蕃茄、鮮香菇、金針菇、大白菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲	麻油鮮菇G湯	香菇、高麗菜、豆包、金針菇、麻油						
果	橘子		蘋果		鳳梨		洋香瓜		芭樂		楊桃		柑桔								
晚餐	地方	水餃*15 紅麴豆腸 炒小黃瓜	水餃、醬汁、豆腸、椒鹽粉、小黃瓜	沙茶百頁燴飯 紅麴麵腸 玉米筍炒荷蘭豆	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、麵腸、紅麴 荷蘭豆、玉米筍	墨西哥醬蛋包麵 豉汁豆腐 炒青江菜	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 檸檬汁拌無菁	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、無菁、紅K、蕃茄	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉、大白菜、香菇絲、紅k	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇炒大陸妹 白菇玉筍	米、獅子頭、紅K、大白菜、鮮香菇、大陸妹、薑絲、美白菇、玉米筍	香椿炒飯 茶凍 蕃茄炒菠菜	米、香椿、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜、紅茶包、果凍粉 菜、蕃茄						
	異國	奶油時蔬嫩飯 燒仙草	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、紅豆、綠豆、珍珠、仙草汁	臘腸洋芋炒麵疙瘩 巧克力球 炒美生菜	麵疙瘩、馬k、臘腸、四季豆、蕃茄、巧克力球、炒美生菜、薑絲	韓式泡菜鍋-附飯 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、清九、高麗菜、油皮、白飯、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	油醋醬拌麵 塔塔醬佐豆包	油麵、甜椒、蕃茄、美生菜、豆包、蛋、可爾必思、酸黃瓜、美奶滋	蕃茄羅勒貝殼麵 草莓盆栽奶酪	貝殼麵、蕃茄、玉米筍、杏鮑菇、豆干、草莓、巧克力碎片、奶酪粉	芝麻醬拌烏龍麵 蕃茄熟狗炒蛋 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬、蕃茄、熟狗、蛋、四季豆、茼蒿紅魷	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K						
	麵食	香椿醬炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 醃蘿蔔	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆乾、茶葉、白K、紅K			薑母鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪裡干丁	麵線、皮絲、金針菇、青江菜、香Q糕、杏鮑菇、茄子、雪裡紅、豆乾	鐵板素排麵 百香可爾必思凍	粗麵、牛蒡排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、黑胡椒醬汁、百香果、可爾必思、果凍粉						
	風味	鮮筍香粥 滷豆G 法式煎饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 無菁、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿青江菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 青江菜、茼蒿絲、薑絲	地瓜飯 泰式醬蝦排 雙素丫 金菇臘絲白菜	米、地瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜	麻香醬油炒飯 時蔬素雞 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜 素雞、青花菜、紅K 大白菜、燻丫	鳳梨素鬆炒飯 炒山茼蒿 金沙花枝油腐	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青椒山茼蒿、薑絲、鮮香菇、素烏魚子、素花枝、油豆腐	麻辣沙茶豆腐鍋-飯 三角薯餅	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素九、高麗菜、花椒、冬粉、三角薯餅	小漢堡 海苔烤洋芋 磨菇燴麵	小漢堡、生菜沙拉、火腿片、海苔粉、馬鈴薯條、麵條、三色豆、洋菇片						
	加菜	茄汁拌麵 炒小芥菜 蕪菁海芽湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁 小芥菜、薑絲 蕪菁、海帶芽、薑絲 白木耳	糙米飯 素燥 炒川七 青木瓜素若湯 地瓜紅豆湯	糙米 絲、香菇、香椿醬 川七、薑絲 青木瓜、油皮、薑絲 地瓜、紅豆	酸菜鮑菇拌麵 炒有機小松菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	細麵、酸菜、杏鮑菇、皮絲、有機小松菜、薑絲、素肚、榨菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓	咖哩醬拌麵 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	油麵、三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機小松菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒油菜 絲瓜麵線湯 菊花茶	麵條、醬汁 油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 菊花	麻油麵線 炒高麗菜 玉米豆皮湯 綠豆薏仁湯	麵線、麻油 高麗菜、紅K、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 綠豆、洋蔥仁						
	果	蓮霧		小蕃茄		葡萄		柳丁		鳳梨		橘子		小蕃茄							
早午	蛋白質	59.2		56.5		51.6		44.8		52.1		45.1		56.5							
	脂肪	40		40		35		40		46.5		44		50							
	醣類	226		222.5		238		209		216.5		222.5		222.5							
	熱量	1464.8		1476		1473.4		1375.2		1492.9		1442.4		1566							

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