

普台高中 107年4月30日至5月6日 膳食菜單暫定表

日期	4月30日			5月1日			5月2日			5月3日			5月4日			5月6日		
	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	
早餐	飲品	糙米漿	五穀米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、紅K、洋菇片、奶油、青豆仁	奶茶	紅茶、奶粉							
	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	梅干素肚	素肚、梅干菜	茄汁熟狗 全素熟狗	熟狗、蕃茄醬	醬冬瓜滷豆腐	嫩豆腐、醬冬瓜、香菇、魯包	鹹蛋 五香豆乾丁	鹹蛋 1/2 豆干丁、滷包	水煮蛋 三杯箭筍	蛋、椒鹽粉箭筍、豆干、甜椒、九層塔							
	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	起司片	起司片							
	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	素膳魯蘿蔔	白K片、蘭花乾	藍莓醬	藍莓醬							
	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	白飯	米							
	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 黑胡椒炒柳松菇	蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅K、黑胡椒 柳松菇、皇帝豆、毛豆、馬K、紅K	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅K、火腿、芹菜	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、蛋、豆腐、玉米粒							
	副菜	韓式泡菜香q糕	韓式泡菜、高麗菜、紅K、金針菇、香q糕	炸時蔬	南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	西芹蕃茄豆干片	蕃茄、豆干、西洋芹	三杯烤麩	烤麩、素雪花片、杏鮑菇、九層塔、青椒	玉筍炒高麗菜	高麗菜、玉米筍、黑木耳							
	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、洋芋、酥炸粉							
	青菜	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	梅菜芥藍	芥藍菜、梅干菜、薑絲	炒小白菜	小白菜							
	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	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮							
	果	小蕃茄		西瓜		鳳梨		芭樂		楊桃								
	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	高麗菜炒蒸煮麵 炸芋頭糕 腐乳空心菜	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、芋頭糕、空心菜、豆腐乳	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	焗烤咖哩飯 韓式泡菜捲餅	米、洋芋、青花、起司、三色豆、洋菇片、乳酪絲、墨西哥捲餅、泡菜、松阪燒若、小黃瓜、豆干、苜蓿芽	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	
	晚餐	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 素燥增冬瓜	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、素鱈絲	酸辣板條 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 咖哩增酥餃 精靈菇滷素肚	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、咖哩醬、精靈菇、素肚			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 醬燒油豆腐 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	什錦菇燴飯 麥克g塊*2 素蠔油芥藍菜	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 麥克g塊 芥藍菜、薑絲、素蠔油			酥炸鮮菇 炒青江菜					金針菇、杏鮑菇、酥炸粉 青江菜、薑絲	
加菜		糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒山萵苣 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、山萵苣、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 炒有機蚵白菜 白K素排骨湯 決明子	素燥、麵條 有機蚵白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 決明子	糙米飯 蘑菇醬 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖地瓜甜湯	糙米、三色豆、洋菇片 地瓜葉、蕃茄豆腐湯 黑糖、地瓜			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

飯白餐			52.5		57.5		59		53.1		23.5
飯粉	45		47		45		49		48.25		25
麵類	225		225.5		227.5		217.5		228.5		132.5
熱量	1533		1535		1545		1547		1560.65		849