

## 普台高中 107年5月14至5月20日 膳食菜單暫定表

日期	5月14日			5月15日			5月16日			5月17日			5月18日			5月19日			5月20日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	阿華田	阿華田、奶粉	薏仁漿	洋蔥仁、米、焦花生	四神湯	冬瓜、素肚、洋蔥仁、四神湯包、乾香菇	芝麻糊	黑芝麻、白芝麻、米	紫米紅豆湯	紫米、紅豆、洋蔥仁	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包						
	主食	鬆餅 可頌麵包	鬆餅 可頌麵包	紅豆包	紅豆包	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	鹹大餅	鹹大餅*1	高麗菜包	高麗菜包	西式燒餅	西式燒餅						
	主菜	煉乳	煉乳	魯豆包	豆包、普台素燥、魯包	滷蛋 五香豆乾丁	滷蛋 豆干丁、榨菜、滷包	海結麵腸	海帶結、麵腸	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 甜椒、素餘	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄						
	副菜	玉米穀片	五彩球、玉米穀片	鮮菇玉米	玉米粒、金針菇、紅椒	豆漿	豆漿	什錦菜	什錦菜	麻油麵線	麵線、麻油	素鬆	素鬆	布丁	布丁粉						
	副菜	烤薯片	地瓜、馬K、海苔粉	綜合堅果	葡萄乾、清提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	辣白菜筍片	高麗菜、韓式辣椒醬、筍片	素燥炒米粉	米粉、豆芽菜、火腿、紅絲、高麗菜、普台素燥	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	酸菜牛蒡絲	酸菜、牛蒡絲	巧克力醬	巧克力醬						
	青菜	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒木薑銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒高麗菜	高麗菜、紅K、薑絲						
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	五穀飯	米、五穀米	白飯	米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅K、高麗菜、油皮	紫米飯	米、黑糯米						
	主菜	蠔油素鬆嫩豆腐	嫩豆腐、金針菇、芹菜、素鬆	菜豆炒蛋 香辣木耳炒菇	菜豆、蛋、鹹蛋、玉米筍、紅K、苦瓜、黑木耳、杏鮑菇、辣椒、甜椒	義式青醬豆腐	豆腐、鮮香菇、九層塔、起司片	鮮菇絲瓜炒蛋 芝麻醬秋葵G絲	蛋、絲瓜、金針菇/豆包、秋葵、芝麻醬	咖哩g丁	馬k、紅K、g丁、豆g	三杯鮑菇油豆腐	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	三色蛋蒸 三杯猴頭菇	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅K猴頭菇、杏鮑菇、甜椒、九層塔						
	副菜	藥燉蘿蔔香Q糕	藥膳包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑	紅燒油豆腐	三角豆腐、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳	醬爆菜糕	茄子、筍丁、火腿、碎乾丁	梅乾三層若	梅乾、三層若、油豆腐、冬瓜	孜然炒麵腸	麵腸、甜椒、孜然粉	鹹酥炸物	地瓜、蘿蔔糕、香q糕、青椒	宮保凍豆腐	凍豆腐、油腐、青椒、玉米粒、油花生						
	副菜	泡菜炒米粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、黃豆芽	豆酥高麗菜	豆酥、甜椒、高麗菜、薑絲	毛豆炒玉米	玉米粒、毛豆、紅K、紅椒	塔香海茸	海茸、甜椒、九層塔	黑胡椒鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、黑胡椒粒	木耳青花	青花菜、黑木耳	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K						
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K、黑木耳絲、薑絲	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲						
	湯	味噌豆皮湯	味噌、豆皮、海帶芽、小白菜	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香菇、薑絲	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅k、皮絲、鮮筍絲	鳳梨苦瓜湯	蔴鳳梨、苦瓜、皮絲	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K、洋菇片、青豆仁	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、榨菜絲、薑絲						
果	哈密瓜		蘋果		鳳梨		小玉		芒果		西瓜		芭樂								
晚餐	地方	沙茶青椒牛若炒 素蝦花椰 塔香茄子	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、茄子、九層塔、薑絲	紹子乾麵 筍筒東坡若 魯冬瓜	麵條、香菇絲、素肉粒、紅K、毛豆仁、豆腐、青江菜、豆芽菜、筍筒、東坡肉、豆乾、九層塔、甜椒、冬瓜、魯包	水餃*15 三色四季豆 沙茶豆G	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆G、沙茶醬、白芝麻	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅花蒲瓜	米、素洋若、蕃茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條、茼蒿紅魷、蒲瓜	沙茶素洋肉炒飯 酥炸臭豆腐 台式泡菜	米、香菇絲、素羊肉、紅k、芥藍菜、青豆仁、薑絲 臭豆腐*2、台式泡菜	芙蓉香菇素海鮮粥 紅豆金棗*2 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、紅豆金棗*2 冬瓜、皮絲	白飯 咖哩醬G 花椰筍茼蒿 炸南瓜	米 G翅、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、南瓜、椒鹽粉						
	異國	芝麻醬烏龍冷麵 菜豆若末 豆皮壽司	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬 菜豆、素若粒 豆皮壽司*2	東北酸白菜豆腐 鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	大阪燒炒飯 蔬菜天婦羅 西芹豆干	米、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	泰式酸辣涼麵 香芒鮑魚炒筍 涼拌馬鈴薯	油麵、蛋絲、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、馬K、甜椒	漢堡-荷包蛋 生菜沙拉 蘑菇醬燻麵	漢堡、蛋、蕃茄、小黃瓜、美生菜、麵、洋菇片、三色豆	義式蕃茄嫩飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬	焗烤水餃 羅宋湯	水餃、洋筍片、番茄、三色豆、素蝦粒、青花菜、高麗菜、蕃茄、豆芽菜						
	麵食	普台擔擔湯麵 黑白切 素燒地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	大滷板條 皮蛋宮保辣丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒 小黃瓜	醬油味噌拉麵 炒青江菜 三杯百頁	拉麵、筍片、素排1/2、豆芽菜、味噌、海苔絲、高麗菜、青江菜、薑絲、百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條	紅燒刀削麵 沙茶珍菇青花 豆包披薩	刀削麵、紅K、白K、青江菜、角螺、秀珍菇、青花菜、豆包、三色豆、蕃茄	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、碧玉筍、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包 紅K、莧菜	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、大黃瓜、紅K	四川涼麵 青花素腿 香椿燒茼蒿	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 青花、素腿、魯包 茼蒿、杏鮑菇、香椿醬						
	風味	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	沙茶魷魚羹糙米飯 奶油絲瓜 紅絲油菜	米、蔥仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜、絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲	蕃茄蛋炒飯 涼拌裡肚 茶凍	米、蛋、蕃茄、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、油菜、醃肚、芹菜、豆乾、紅茶包、果凍粉	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 大白菜、茼蒿絲、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 巧克力球*2 涼拌粉絲	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米 布丁酥*2 青木瓜、冬粉、小黃瓜、紫高麗	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆夾	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆夾、黑胡椒	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、						
	加菜	香椿拌麵 炒青江菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 宮保素肚素燥 炒芥藍菜 玉米素九湯 麥茶	糙米 素 糙米 肚、素燥、辣椒、芥藍菜、素九、薑絲 炒大麥	糙米飯 素燥 炒A菜 紫菜油皮湯 烏梅汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 油皮、紫菜、薑絲 烏梅汁、檸檬	醬油拌飯 炒有機鵝白菜 青木瓜素若湯 蜂蜜菊花茶	米、三色豆、香菇、有機鵝白菜、薑絲、青木瓜、油皮、薑絲、蜂蜜、菊花	炒米粉 炒有機鵝白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	米粉、高麗菜、豆芽菜、紅K 有機 鵝白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒過貓 冬瓜素酥湯 芋頭奶茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 過貓、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、紅茶、芋頭、奶粉	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子						
	果	楊桃		芭樂		香蕉		木瓜		蓮霧		葡萄		火龍果							
蛋白質	46		55.6		48		48.1		50.5		33		56.1								
脂肪	34		38.5		42		42.5		47.5		37.5		47.5								
醣類	242.5		225		225.5		210.5		230		195		193								
熱量	1460		1540.9		1440.5		1439.4		1459.5		1419.5		1423.9								

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