

普台高中108年4月22日至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	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	粥飲品	抹茶牛奶 抹茶粉、奶粉	麵線糊	紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁	芝麻糊	白芝麻、黑芝麻、黑芝麻粉	豆米漿	豆漿、米、焦花生	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	
	主食	口袋餅	口袋餅	白飯	米	芝麻包	芝麻包	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司		
	主菜	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	刈包	刈包	菜脯豆干炒蛋 菜脯豆干	蛋/菜脯、豆干、豆薯	三杯豆腸	豆腸、九層塔	乾燒素饅	芹菜、薑絲、素鰻、豆干	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、豆腸	燻若片	燻若片
	副菜	香蔥沙拉拌螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉、素鬆	梅干東坡若	梅干菜、東坡若、豆干	蕃茄炒玉米粒	蕃茄、玉米粒	綜合堅果	葡萄乾、青提子、杏仁片、腰果、南瓜子	海結麵輪	海帶結、豆輪	起司片	起司片	花生醬	花生醬
	副菜	美生菜	美生菜、苜蓿芽	花生糖粉	花生、糖粉	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	金瓜米粉	米粉、高麗菜、南瓜、豆芽菜	素鬆	素鬆	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	蔓越莓洋芋泥	馬K、蔓越莓
	青菜			炒大陸妹	大陸妹、薑絲	素九黃瓜	大黃瓜、素九	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒水空心菜	水空心菜、薑絲
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	紅麴米	米、紅麴	白飯	米	地瓜飯	米、地瓜	燕麥飯	米、燕麥粒	什錦炒麵	油麵、香菇絲、黑木耳絲、高麗菜、紅蘿蔔、素若絲、玉米筍	五穀飯	米、五穀米
	主菜	芋頭燉豆腐	洋芋、芋頭、豆腐	三杯炸蛋 三杯珊瑚菇素肚	蛋、九層塔、甜椒/素肚、珊瑚菇、薑片	滷豆包	豆包、滷包	五目蛋蒸 糖醋花枝酥	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅K腐皮花枝酥、馬K、洋菇片、甜椒	高麗筍絲炒蛋 黑胡椒素柳	蛋、高麗菜、筍絲、素排、青椒、洋菇片、黑胡椒醬	乾燒杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、四季豆	絲瓜炒蛋 絲瓜炒素排	絲瓜、蛋、金針菇、薑絲、金針菇、素排
	副菜	炒冬粉	冬粉、高麗菜、紅K、豆芽菜	四季昌贏頭	四季豆、豆豉、豆干、辣椒	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁	宮保油豆腐蕪蕪	辣椒條、油豆腐、油花生、鵝鴨鮭魚、青椒	酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、南瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉	燴白花生	白花生、紅K、火腿、黑木耳	酥炸雙薯	蕃薯、馬鈴薯、椒鹽粉
	副菜	豆皮滷高麗菜	高麗菜、豆皮、紅K	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、油皮	金針蒲瓜	蒲瓜、金針菇、紅椒	咖哩炒洋芋	南瓜、洋芋、玉米粒	紅燒麵腸	麵腸、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	香椿炒豆乾	黑豆干、玉米粒、鮮香菇、毛豆仁、香椿醬
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			炒青江菜	薑絲、青江菜
	湯	酸菜素肚湯	酸菜仁、金針菇、香菇、素肚、薑絲	牛蒡玉米湯	牛蒡、白K、玉米段	芹香油豆腐湯	油豆腐、芹菜、玉米段	四神湯	洋蔥仁、冬瓜、四神湯包、素肚、蓮子	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、玉米粒、紅K	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、香糕、紅K、芹菜
果	小玉		蘋果		小蕃茄		鳳梨		西瓜		楊桃		木瓜		
晚餐	地方	墨西哥醬蛋包麵 豉汁豆腐 炒小白菜	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、小白菜、薑絲	紅燒牛若湯麵 金針菇炒青椒 素膳素魯	油麵、白K、紅K、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	紅麴涼麵 鮮菇菜豆 客家小炒	紅麴醬、油麵、小黃瓜、紅K、豆皮菜豆、鮮香菇、芹菜、豆乾、麵腸、酸菜仁	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燒白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、甜不辣、油腐、芹菜	白飯 辣炒菜脯豆干 青椒豆薯 紅豆金棗	米、菜脯、豆干、玉米粒、青椒、豆薯、紅K、紅豆金棗*2	白飯 香辣小雞腿*2 家常炒麵腸 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、麵腸、紅K、四季豆、油菜、薑絲	素洋若炒飯 沙茶辣醬臭豆腐 台式泡菜	米、香菇絲、素羊肉、芥藍菜、豆芽菜、紅K 臭豆腐*2、台式泡菜
	異國	西班牙燉飯 酥皮濃湯	米、鬱金香粉、素火腿、小黃瓜、紅K、玉米筍、青花菜、酥皮、馬K、紅K、素火腿、青豆仁、洋菇片	若骨茶湯泡飯 素沙嗲烤串	米、香菇素排骨、玉米段、白K、青江菜、鹹酥G、鳳梨、紅椒、沙茶醬、椰漿	鮮蔬焗烤飯 炒青花菜 炸地瓜	米、油小口、紅K、馬K、白花生、四季豆、蕃茄、乳酪絲、青花菜、紅K、地瓜		咖哩時蔬燴麵 焗烤絲瓜 地瓜蛋沙拉	油麵、玉米粒、小黃瓜、青花菜、紅K、素火腿、洋菇片、咖哩絲瓜、乳酪絲、地瓜、蛋、火腿、沙拉醬	香辣牛奶鍋-拉麵 水果百香塔	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、酥皮、鮮奶油、鳳梨、水蜜桃	烤披薩 青醬義大利麵	披薩、義大利麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳、青豆仁、九層塔、	
	麵食	紅燒湯餃 甜豆莢炒三絲 花生滷豆乾	水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包、甜豆莢、黑木耳、若絲、金針菇、豆干、花生	墨西哥醬涼麵 豆酥香椿豆腐 海苔烤洋芋	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙嗲醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、馬K、海苔粉	醬油味噌拉麵 芋頭餅*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、素排1/2、豆芽菜、味噌、海苔絲、高麗菜 芋頭餅*2 毛豆莢、黑胡椒醬	普台擔仔湯麵 三杯玉米 清炒山茼蒿	油麵、特製素炸醬、小白菜、豆芽菜、玉米粒、小黃瓜、麵腸、辣椒、九層塔、山茼蒿、薑絲	芝麻醬拌麵 素滷水晶餃 甜椒炒豆包	油麵、芝麻醬、豆包、小黃瓜、紅K水晶餃*1 三角油腐豆包、青椒、甜椒	炸醬麵 東坡豆腐 火腿豆芽菜	麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、豆芽菜、火腿、薑絲	鮑菇炸醬刀削麵 素鱈魚菜 五香黑豆干	刀削麵、素肉粒、豆乾、紅K、毛豆仁、杏鮑菇 鱈魚菜、素鱈魚、薑絲 黑豆干、魯包
	風味	日式炸D排飯 三杯麵腸 西芹炒美白菇	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔、麵腸、小黃瓜、九層塔、西洋芹、美白菇、紅K	鐵道便當餐 飯、滷蛋、豆乾、素排、紅K 高麗	米、酸菜絲、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	藍帶芋香排-飯 酸甜涼拌洋芋 塔香百頁豆腐	米、豆包、芋頭、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、馬鈴薯、甜椒 百頁豆腐、九層塔	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燒油嫩豆腐、滷包、甜豆莢、柳菇	地瓜飯 小麥素腿 麻油杏鮑菇 豆豉山苦瓜	米、地瓜、小麥G腿、醬汁、杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、山苦瓜、豆豉	五更腸旺燴飯 煎蘿蔔糕 油腐黃瓜	米、臭豆腐、鵝菊小腸、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、蘿蔔糕、小黃瓜、油小口	白飯 素瓜仔若 玉米布丁酥 素炒空心菜	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醃蘿蔔、醬汁、玉米布丁酥*2 個、空心菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜素丸湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹、薑絲 冬瓜、素丸、薑絲 炒大麥	鹹冬瓜素燥拌麵 小豆苗沙拉 莧菜豆腐羹 薏仁粉圓湯	素燥、細麵 小豆苗、沙拉 豆腐、莧菜、薑絲 薏仁、粉圓	醬油炒飯 炒有機奶白菜 紫菜豆皮湯 仙草甘茶	米、三色豆、醬油 青江菜、薑絲 紫菜、豆皮、薑絲 仙草汁	糙米飯 素燥 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 椰漿西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、小芥菜、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜、西米露、椰漿、奶粉	香椿拌麵 炒茄子 蒲瓜麵線湯 決明子	麵條、醬汁 茄子、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 決明子	咖哩醬拌麵 炒有機奶白菜 冬瓜油皮湯 百香洛神	細麵 三色豆、咖哩粉 有機奶白菜、冬瓜、油皮、薑絲、百香果、洛神	麻油麵線 豆豉苦瓜 酸菜鮮菇湯 檸檬愛玉	麵線、麻油 苦瓜、豆豉、薑絲 酸菜、金針菇、薑絲 愛玉、檸檬汁
	果	鳳梨		芭樂		香蕉		蘋果		芭樂		小玉		洋香瓜	
蛋白質		52.6		46.5		50.7		52.6		55.9		57.3		58.6	
脂肪		40.25		42.5		39		52.5		51		44.25		50.5	
糖質		238		225		232		223		207.5		236		217.5	
熱能		1524.65		1468.5		1481.8		1574.9		1512.6		1575.45		1558.9	

自民國98年承接以來即使用CAS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