

普台高中109年4月6至4月12日 膳食菜單暫定表

日期	4月6日			4月7日			4月8日			4月9日			4月10日			4月11日			4月12日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	味噌湯	豆腐、味噌、海帶芽	蕃茄蛋花湯 蕃茄豆腐湯	番茄、蛋、豆腐	麵線糊	紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、魚花生、米	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬K、洋菇片						
	主食	薑醬油拌麵	油麵、醬油、薑	白飯	米	小銀絲卷	小銀絲卷	山東饅頭	山東饅頭	漢堡	漢堡	高麗菜包	高麗菜包	白飯	米						
	主菜	麻香凍豆腐	凍豆腐、豆乾、鮮香菇	咖哩豆雞	豆雞、三色豆、馬K、咖哩粉	滷油豆腐	油豆腐、薑片	滷蛋 蔴瓜滷苦瓜	蛋/苦瓜、蔴瓜、皮絲	松阪燒若	蕃茄醬、松阪燒若	醬燒豆包	豆包、魯包	黑胡椒醬千丁	豆乾、洋菇片、三色豆						
	副菜	蒲瓜豆輪	蒲瓜、豆輪	素鬆	素鬆	海結麵輪	海帶結、豆輪	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	沙拉醬	沙拉醬	素燥炒米粉	米粉、素若燥、高麗菜、南瓜	素鬆	素鬆						
	副菜	筍絲炒牛蒡	牛蒡絲、筍絲、紅K	幼筍	幼筍	煉乳	煉乳	脆片堅果	葡萄乾 葵花子 南瓜子 青提子 五彩球	蕃茄片	蕃茄	涼拌海帶	海帶、小黃瓜	油條	油條						
	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	涼拌海芽	海帶芽、小黃瓜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	玉米火腿丁	玉米粒、火腿丁	青絲黃豆芽	青椒、黃豆芽	炒小白菜	小白菜、薑絲						
中餐	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴	燕麥飯	米、燕麥粒	焗烤白醬義大利麵	義大利麵、三色豆、甜椒、青花菜、乳酪絲、玉米筍						
	主菜	宮保豆腐	油豆腐、青椒、油花生、辣椒	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅K、火腿、芹菜、素若粒	火腿玉米炒蛋 黑胡椒素柳	蛋、玉米粒、素火腿、紅K、洋菇片、黑胡椒醬	紅燒獅子頭	獅子頭、高麗菜、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	素燥炸蛋 鹽酥土魷絲	蛋、素燻土魷絲、甜椒、杏鮑菇	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉						
	副菜	白菜炒油泡	大白菜、油泡、鮮香菇、紅K	螞蟥上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、豆芽菜	高麗菜炒豆干	高麗菜、豆干	酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉	西芹蕃茄豆干片	蕃茄、豆干、西洋芹	時蔬黑輪片	黑輪片、西洋芹、白花菜、甜椒	鮮菇燒茄子	秀珍菇、茄子						
	副菜	魯冬瓜	冬瓜、豆皮	紅燒素肚	素肚、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳	牛蒡拌海根	海帶根、牛蒡、薑絲	木耳炒秀珍菇	黑木耳、秀珍菇	滷洋芋	馬鈴薯、茼蒿、紅蘿蔔	黑木耳炒大白菜	大白菜、黑木耳、火腿、紅K	塔香地瓜葉	地瓜葉、薑絲						
	青菜	炒油菜	薑絲、油菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	有機炒青江菜	青江菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲								
	湯	芋頭鹹湯	芋頭、高麗菜、油皮、香菇、冬菜	黑糖愛玉仙草蜜	愛玉、仙草、黑糖	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	番茄蔬菜湯	番茄、大白菜、豆芽菜、黑木耳、西洋芹	酸菜冬粉湯	酸菜仁、冬粉、金針菇、紅K、鮮香菇	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜						
果	芭樂		柳丁		柑桔		芭樂		小蕃茄		芭樂		蘋果								
晚餐	地方	薏仁糙米飯 蝦捲 塔香杏鮑菇 魯結頭菜	米、薏仁、糙米 醬汁、蝦捲 杏鮑菇、九層塔、薑絲、辣椒絲 結頭菜、紅K、薑絲	高麗菜飯 醬燒油豆腐 鮮菇炒黑木耳	米、高麗菜、紅蘿蔔、豆皮、香菇 油蔕、香菇絲、紅K、芹菜 美白菇、黑木耳	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、甜不辣、油蔕、芹菜	麻油拌飯 秀珍菇炒蘆筍 若未炒大黃瓜	米、香菇、素火腿、菜脯、三色豆 秀珍菇、蘆筍、黑木耳、大黃瓜、碎干丁、紅k、芹菜	黑胡椒素肉絲炒飯 蘑菇醬油腐 炒山茼蒿	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 油豆腐、三色豆、洋菇片、山茼蒿、薑絲	酸辣湯餃 炸蔬菜丸子 海結冬瓜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、薑絲、海帶結、冬瓜	煲仔飯 客家小炒 豆豉山蘇	米、煙若片、香菇、青江菜、素排骨 豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、榨菜絲、芹菜、山蘇、豆豉						
	異國	日式醬油樑仔條 芝麻四季豆 馬格麗特饅頭	樑仔條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、四季豆、白芝麻、饅頭、蕃茄、九層塔、乳酪絲	餐蛋麵 芝麻球*2 紅絲寬菜	蒸蔥麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、芝麻球*2 紅K、寬菜	味噌豆漿拉麵 炸水餃*4 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、水餃*4、毛豆莢、椒鹽粉	咖哩蛋包飯 青醬烤香菇 榨菜炒豆干	蛋皮、馬鈴薯、紅K、青豆仁、米、蛋、金針菇、白花菜、九層塔、豆干、榨菜絲	親子丼 奶酪凍	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、奶酪粉	白飯 脆皮洋芋豆包 堅果醬菠菜 蕃茄炒豆腸	米、豆包、洋芋、王子麵 菠菜、堅果、蕃茄、豆腸	義式什錦麵線湯 草莓魚糖鬆餅	番茄、麵線、高麗菜、青花菜、馬鈴薯、黑胡椒熟肉、洋菇片、草蓴、鬆餅、奇異果、魚糖醬						
	麵食	紅燒湯麵 炒菠菜 湯包*4	麵條、白k、紅k、皮絲、玉米段、菠菜、薑絲、湯包*4	蕃茄洋芋湯麵 芹香竹輪 酥炸G丁	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 竹輪、西洋芹 丁、杏鮑菇	薑母素鴨乾麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒青江菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 青江菜、薑絲	素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 素燻燴冬瓜	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、素姆絲	麻辣咖哩湯麵 茶凍	拉麵、馬K、紅K、粉絲、黑輪條、咖哩粉、芹菜、油豆腐、綠茶、果凍粉	味噌臘腸湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	麵條、味噌、臘腸、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K						
	口味	翡翠炒飯 素熟狗起司炒蛋 關東煮湯	米、三色豆、青江菜、火腿、素熟狗、蛋、起司片、蕃茄 白K、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	豉汁南瓜拌飯 甜豆莢鮮香菇 梅醬優格鮮筍	米、豆腐、豆豉、南瓜、鮮香菇、甜椒、甜豆莢、紅K、紫蘇梅、優酪乳、筍丁	鮮筍香粥 滷豆G 娘惹山藥捲	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 無菁、豆G、滷包、娘惹山藥捲	韓式泡菜湯餃 素蝦燴芥菜仁 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、金針菇、高麗菜、絲瓜、素蝦仁、杏鮑菇、酥炸粉	麻醬拌麵 糖醋雞麵 豆漿味噌湯	芝麻醬、細麵、紅k、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、味噌、豆漿、海帶芽、嫩豆腐	白飯 紅燒小麥G腿 鮮菇炒大陸妹 白菇玉筍	米、小麥G腿、紅K、大白菜、鮮香菇、大陸妹、薑絲、美白菇、玉米筍	咖哩炒飯 醬燒素腸 草菇花椰菜	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁、豆干、白花菜、素腸、辣椒條 草菇、青花菜						
	加菜	傻瓜麵 炒地瓜葉 金針素九湯 冬瓜奶茶	麵、醬汁 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 金針、冬菜、清九 冬瓜塊、奶粉	糙米飯 蔴瓜素燥 炒芥菜仁 榨菜若絲湯 地瓜芋圓	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、芋圓	梅干杏鮑菇炒麵 炒高麗菜 酸菜素肚湯 決明子	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 高麗菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 決明子	糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒有機油菜 味噌紫菜湯 枸杞菊花茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、有機油菜、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花	素燥冬粉 炒有機油菜 薑香南瓜湯 冬瓜山粉圓	冬粉、皮絲、香菇、香椿醬 有機油菜、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓	青醬拌麵 炒雪裡紅干丁 黃瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	三色豆、九層塔、麵條 雪裡紅、豆乾、薑 大黃瓜、素排骨酥 綠豆、洋薏仁	糙米飯、素燥 蕃茄豆芽菜 酸菜鮮菇湯 仙草凍茶	糙米、香椿醬、香菇絲、素若粒 豆芽菜、蕃茄 酸菜、金針菇 仙草凍						
	備註	果	小蕃茄		木瓜		香蕉		楊桃		哈密瓜		蓮霧		葡萄						
每日平均	早	57.5		60		56.8		57.5		63.5		54.2		55.2							
	午	30		47.5		50		47.5		48		47.5		33							
	晚	227.5		239		225		225		239.5		228.5		218							
	總量	1590		1557.5		1633.2		1557.5		1604		1558.3		1569.8							

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