

# 普台高中110年4月6日至4月11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		
星期	二		三		四		五		六		日		
早餐	粥/飲品	糙米漿	米、糙米、花生	烏龍茶	烏龍茶葉	豆漿	豆漿	白粥	米	黑糖番薯湯	番薯、黑糖、芋圓	味噌米粉湯	米粉、味噌、海帶芽、豆腐、紅蘿蔔
	主食	山東白饅頭	山東饅頭	全麥吐司	全麥吐司	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲	高麗菜包	高麗菜包	銀絲卷	銀絲卷	三角豆餅	三角豆餅
	主菜	紅麴素肚	素肚、紅麴	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、紅蘿蔔、紅椒	滷豆包	豆包、滷包	奶香玉米炒蛋 奶香玉米炒菇	蛋、玉米粒、奶油、鮑魚菇、秀珍菇、黑木耳、豆皮結	五香豆干	豆干、五香滷汁
	副菜	滷杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、豆干	草莓醬	草莓醬	幼筍	幼筍	素鬆	素鬆	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	酸菜牛蒡絲	牛蒡、酸菜
	副菜	和風山苦瓜	苦瓜、山苦瓜、竹輪	白醬通心麵	義大利麵、奶粉、玉米粒、馬鈴薯	素腸燴大黃瓜	大黃瓜、香腸、黑木耳	碧玉筍炒鴻喜菇	碧玉筍、鴻喜菇、甜椒	煉乳	煉乳		
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒青白花菜	青花菜、白花菜、薑絲
午餐	主食	白飯	米	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿、小白菜	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	紫米飯	米、紫米	白飯	米
	主菜	滷蛋 滷什錦	蛋、魯包 油豆腐、紫米糕、玉米段、秀珍菇	五更腸旺	麵腸、紫米糕、黑木耳、花椒、豆瓣醬	烏龍大黑豆干	大溪黑干、烏龍茶	梅乾油豆腐	油豆腐、梅乾菜	京醬豆腐	豆腐、甜麵醬、毛豆	黑胡椒炒蛋 黑椒燒素排	蛋、玉米粒、馬鈴薯、三色豆、黑胡椒、蘑菇素排
	副菜	五香毛豆莢	毛豆莢、五香滷汁	麻油鮮菇	香菇、杏鮑菇、秀珍菇、甜豆莢、玉米筍麻油	白玉燒筍干	筍干、白蘿蔔、紅蘿蔔	酥炸南瓜	南瓜、馬鈴薯、地瓜	金針菇炒若絲	金針菇、素若絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干	沙茶甜豆時蔬	甜豆莢、馬鈴薯、紅蘿蔔、甜不辣、甜椒、西洋芹、沙茶
	副菜	奶油白菜	大白菜、奶油、黑木耳			塔香海茸	海茸、紅蘿蔔、九層塔	雪裡紅炒豆干	豆干、雪裡紅、辣椒	炸薯球	薯球	茶香菇菇	金針菇、油片、秀珍菇、烏龍茶葉
	青菜	炒A菜	A菜	炒小芥菜	薑絲、小芥菜	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	醬香奶油燴西蘭	青花菜、白花菜、奶油、紅蘿蔔	炒空心菜	薑絲、空心菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
	湯	芋頭鹹湯	芋頭、香菇、芹菜、高麗菜	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、高麗菜	四物素酥湯	素排骨酥、皮絲、青江菜、四物湯包	酸菜皮絲湯	酸菜絲、皮絲、大白菜	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、
果	柳丁		芭樂		鳳梨		橘子		芭樂		柚子		
晚餐	地方	高麗菜飯 醬燒油 腐 鮮	米、高麗菜、紅蘿蔔、豆皮、香菇 油腐、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、紫米糕、甜不辣、油腐、芹菜	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	鐵路便當餐 飯、紅麴滷蛋、 豆乾、素排、炒 高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K			五穀飯 麻婆臭豆腐 火腿白花菜	米、五穀米、素若粒、黑木耳、臭豆腐、豆腐、白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K
	異國	排骨鍋燒意麵 日式炸牛蒡 薑汁蕃茄	鍋燒意麵、年糕、角螺、素排、高麗菜、青江、干貝燒、黑木耳、牛蒡 蕃茄、薑汁、糖、鹽、甘草粉	沙茶牛肉湯麵 巧克力蛋塔	麵條、素牛若、玉米段、小白菜、酸菜絲、豆芽菜、青花菜、紅蘿蔔塔皮、巧克力布丁粉	日式醬油標仔條 芝麻四季豆 馬格麗特饅頭	標仔條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、四季豆、白芝麻、饅頭、蕃茄、九層塔、乳酪絲	焗烤紅醬燴飯 黑糖布丁	米、素火腿、三色豆蕃茄、洋菇片、青花菜、乳酪絲 黑糖布丁	泰式酸辣豆腐鍋-飯 炸蔬菜丸子 涼拌番茄海芽	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、蹄膀小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔 高麗菜、紅蘿蔔、荸薺、馬鈴薯、麵包粉 海帶芽、番茄	日式炸G排拉麵 綠茶凍	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸豆包、高麗菜絲 綠茶、果凍粉
	麵食	泰式墨西哥捲餅 南瓜味噌通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、豆干、玉米粒、火腿丁、檸檬葉、香茅 通心麵、南瓜、洋芋、味噌、三色豆、洋菇片			味噌豆漿拉麵 芝麻球*2	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	日式醬油拉麵 五香黑 豆干 乾煸四季豆	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 皮蛋、四季豆、冬菜、紅蘿蔔、素若粒	咖哩醬餃子 清炒青白花 三色烤麩	水餃、馬K、紅K、青花菜、白花菜、青花菜 山藥、芋頭、烤麩	麻醬拌麵 糖醋麵腸 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
	風味	白飯 香酥洋芋豆包 堅果醬菠菜 蕃茄炒豆腸	米、豆包、洋芋 菠菜、堅果、蕃茄、豆腸	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	飄香油飯 時蔬素 腿	糯米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜、素腿、青花菜、紅K、高麗菜	什錦菇燴飯 炒過貓 素炒銀芽乾絲	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、過貓、紅K、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲			白飯 酥炸魚排	米、醬汁、魚排、破布子、高麗菜、薑絲、柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔
	加菜	梅干杏鮑菇炒麵	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 高麗菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 紅豆、洋蔥仁	炒冬粉 炒茄子 油香菇湯	冬粉、高麗菜、豆芽菜、茄子、薑絲 香菇、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜茶	傻瓜麵 炒A菜 蘿蔔素酥湯 菊花茶	傻瓜麵 A菜、薑絲 白蘿蔔、素排骨酥 菊花	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 酸菜鮮菇 湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鴨白菜、薑絲 酸菜、金針菇 冬瓜、山粉圓	麻醬麵線 炒有機空心菜 金針素丸湯	麵線、麻醬 有機空心菜、薑絲 金針、冬菜、清丸 百香果	香椿拌麵 炒鵝白菜 玉米豆皮湯	麵條、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲
	果	香蕉		芭樂		木瓜		葡萄		蘋果		橘子	
蛋白質		66.5		67		65		64.5		67		54.2	
脂肪		52.5		59		52.5		52.5		44.5		47.5	
纖維		265		248.5		272.5		255.5		260.5		228.5	
熱能		1798.5		1793		1822.5		1752.5		1710.5		1588.3	

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