

普台高中110年4月19至4月25日 膳食菜單暫定表

日期	4月19日		4月20日		4月21日		4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	芋頭濃湯 芋頭、磨菇片、馬鈴薯、紫地瓜	白粥	米	紅茶	紅茶包	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	豆漿	豆漿	綠豆薏仁湯	綠豆、薏仁	
	主食	口袋餅	奶香饅頭	奶香饅頭	厚片土司	厚片土司	全麥刈包	全麥刈包	紅豆包	紅豆包	桂圓冬瓜饅頭	桂圓冬瓜饅頭	花生花捲	花生花捲	
	主菜	塔香蕃茄若醬	蕃茄、九層塔、干丁、素若粒	玉米火腿炒蛋 玉米火腿燻干丁	蛋、玉米、火腿、豆干、三色豆	水煮蛋 松板塊時蔬	蛋 松板塊若、豆乾、玉米筍、青花菜	滷大黑豆乾	大溪黑乾、三層若	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	宮保豆干	豆干、干辣椒、花生	蜜汁素雞	素雞、白芝麻、黑木耳、麥芽糖
	副菜	積絲溫沙拉	豆包、紫高麗、美生菜、玉米粒、沙拉醬	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	花生醬	花生醬	花生糖粉	花生粉、糖	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	塔香雙絲	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	茼蒿鮮菇	茼蒿、香菇、精靈菇
	副菜	起司片	起司片	燕菁炒若絲	燕菁、素若絲、黑木耳、油片	白醬爆絲麵	螺絲麵、三色豆、馬鈴薯、火腿	酸菜絲	酸菜絲	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	什錦菜	什錦菜
青菜	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒美生菜	美生菜			炒青花菜	青花菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	
午餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	炒烏龍	烏龍麵、黑木耳、小白菜、火腿、豆干	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米
	主菜	醬爆黑干	大黑豆干、紅蘿蔔	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	京醬積絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	茄汁油腐	油豆腐、毛豆仁、蕃茄	五日蒸蛋 福菜苦瓜皮絲	蛋、海帶芽、紅蘿蔔、鮮香菇、竹筍、苦瓜、皮絲、福菜	照燒磨菇豆腐	豆腐、磨菇片、精靈菇、味林	滷蛋 三杯猴頭菇	蛋 猴頭菇、杏鮑菇、九層塔
	副菜	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪、黑木耳	三杯烤魷	烤魷、馬鈴薯、黑木耳、甜椒	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、青花菜、乳酪絲	味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、味噌	青江菜炒金菇	青江菜、金針菇	烤薯片	馬鈴薯、地瓜	蠔油燻西蘭花	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、黑木耳
	副菜	筍乾滷蘿蔔	白蘿蔔、筍乾、紅蘿蔔	酥炸南瓜	南瓜、甜不辣、百頁、玉米	泰式燒冬瓜	冬瓜、蕃茄、東炎醬			蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、白菜、三色豆	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、丸子	炸芋頭糕	芋頭糕、蘿蔔糕
	青菜	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒空心菜	空心菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲
湯	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜	味噌鮮菇湯	香菇、鮑魚菇、秀珍菇、大白菜、味噌	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若羹、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米	
果	橘子	橘子	鳳梨	鳳梨	洋香瓜	洋香瓜	柳丁	柳丁	芭樂	芭樂	鳳梨	鳳梨			
晚餐	地方	鐵路便當 飯、滷蛋、三角油腐、素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、海帶、滷蛋、1/2、三角油腐、高麗菜、紅K	東芝醬炒板條 味噌捲餅	板條、火腿、高麗菜、紅蘿蔔、青木瓜、豆干、秀珍菇、墨西哥餅皮、味噌醬、燒若、苜蓿芽、玉米粒、小黃瓜	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅K			南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素丫 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜
	異國	沙茶豆腐鍋-飯 蘋果千層派	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔 蘋果千層派	白飯 辣醬午糕燒豆腐 涼拌海帶絲 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、南瓜、九層塔	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、蕃茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條、大陸妹、紅K	韓式泡菜拉麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	拉麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、三角薯餅*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	西班牙燻飯 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	雙醬拌麵 炒雙色花菜 起司棒*2	細麵、麻醬、炸醬、小黃瓜、紅蘿蔔、豆干、小白菜 青花菜、白花菜 起司棒	蘋果咖哩飯 麻油鮮菇馬堡	米、蘋果、馬鈴薯、紅蘿蔔、豆腐、素雞素排、杏鮑菇、斑馬堡
晚餐	麵食	煉奶炸饅頭 炒山崗蒿 普台素燥乾麵	饅頭、煉奶、山崗蒿、薑絲、麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	藥膳獅子頭湯麵 黑白切 炒鵝白菜	麵條、獅子頭、豆芽菜、豆腐、青江菜 油豆腐、豆乾片 鵝白菜、薑絲	素土氈餘羹麵 花生小黃瓜 馬蹄條	油麵、素土氈餘、高麗菜、花生、小黃瓜、馬蹄條	韓式黑炸醬拌麵 醬塊豆包 小黃瓜炒黑輪	拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪條	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白K、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆莢、黑胡椒	味噌拉麵 柳松菇炒莧菜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、莧菜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶蒸煮麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	蒸煮麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍絲、杏鮑菇、皮絲、地瓜
	風味	紅燒牛若燻麵 黃瓜炒素腿 橄欖油拌彩蔬	麵條、素牛若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿、橄欖油、甜椒、玉米筍、小黃瓜、小蕃茄	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	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 炸水餃 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲 水餃1、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 麵腸茄子煲 香酥菜捲 沙茶炒紅百頁	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 菜捲 紅百頁、甜豆莢	蕃茄雞蛋炒麵 五味香菇素蚵 飯飽湯	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青江菜、三色豆、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡芽、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香蔥、豆包、沙茶醬、白芝麻
	加菜	醬油炒飯 炒大陸妹 冬瓜素肚湯 蜂蜜山粉圓	米、三色豆 大陸妹、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 蜂蜜、山粉圓	香椿拌麵 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、黑糖、薑片	傻瓜麵 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆、西米露	香椿拌麵 炒地瓜葉 玉米濃湯 決明子	麵條、醬汁 地瓜葉 玉米、三色豆、奶粉、火腿 決明子	糙米飯 黑胡椒磨菇醬 炒有機鵝白菜 薑香南瓜湯 仙草茶	糙米 黑胡椒粒、洋蔥、三色豆 有機鵝白菜、薑絲 南瓜、薑絲 仙草茶
果	蘋果	71	香蕉	61	木瓜	67.4	芭樂	56.5	葡萄	62	69.5	柳丁	58		
蛋白質		60.5		47.5		54.9		50		56.5		52.5	45		
脂肪		254.5		252.5		261.1		242.5		236		262.5	257.5		
熱量		1846.5		1681.5		1808.1		1646		1700.5		1800.5	1667		

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