

普台高中110年4月26日至5月2日 膳食菜單暫定表

日期	4月26日		4月27日		4月28日		4月29日		4月30日		5月2日		
星期	一		二		三		四		五		日		
早餐	飲品	綠茶	白粥	米	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	豆漿	豆漿	紅豆薏仁湯	紅豆、薏仁			
	主食	小漢堡	奶皇包	奶皇包	斑馬堡	斑馬堡	白麥吐司	白麥吐司	三角豆餅	三角豆餅			
	主菜	松板燒若	松板燒若	瀟花生豆干	大溪黑干、花生	蜜汁素排	素排、麥芽糖	水煮蛋 木耳油泡豆腐	蛋、椒鹽粉 黑木耳、油泡豆腐	茄汁油腐	茄汁油腐		
	副菜	茄汁義大利麵	義大利麵、番茄、毛豆、玉米、火腿	火腿燴銀芽	豆芽菜、火腿	百香優格沙拉	百香果、玉米粒、美生菜、優格、番茄	巧克力醬	巧克力醬	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅蘿蔔		
	副菜	起司片	起司片	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	綜合堅果	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	什錦菜	什錦菜		
	青菜	炒美生菜	美生菜	炒小白菜	小白菜	火腿燴雙花	青花菜、白花菜、火腿	炒油菜	薑絲、油菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
中餐	主食	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	肉絲炒麵	油麵、素若絲、火腿、豆干、香菇、紅蘿蔔、小白菜		
	主菜	咖哩豆腐	豆腐、三色豆、咖哩	紅燒炸蛋 素羅漢齋	蛋 鮮香菇、荷蘭豆、紅蘿蔔、黑木耳、油泡	沙茶油腐	油豆腐、紅蘿蔔	干燒豆干	豆干	瀟蛋 樹子豆包	蛋、瀟包 樹子、豆包、九層塔		
	副菜	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、麵腸、九層塔	福菜燒冬瓜	福菜、冬瓜、豆皮	黑胡椒雞筋	麵筋泡、蘑菇、毛豆、玉米筍	蕃茄白花椰	蕃茄、白花菜	關東煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪		
	副菜	紅絲銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳、芹菜	什錦甜豆	甜豆莢、茼蒿、蘑菇、紅蘿蔔、彩椒	酥炸地瓜條	地瓜、馬鈴薯、玉米段、杏鮑菇	壽喜燒凍豆腐	凍豆腐、黑木耳、玉米筍、角籠				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	奶油高麗菜	高麗菜、黑胡椒粒、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒有機青江菜	有機青江菜、黑木耳絲	炒莧菜	莧菜、薑絲		
	湯	酸菜粉絲湯	酸菜、冬粉、素若絲、薑絲	剝椒鮮菇湯	剝皮辣椒、鮑魚菇、大白菜	四神湯	薏仁、蓮子、素肚、高麗菜、四神湯包	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅k、皮絲、鮮筍絲、精靈菇	關東煮湯	高麗菜、玉米段		
	果	小玉		蘋果		小蕃茄		鳳梨		西瓜			
	地方	招牌飯-素排 香腸、魯百頁、 紅絲高麗	米、素排、醬汁、香腸片、荀塊、百頁豆腐、紅絲高麗	燕麥飯 醬燒油腐 鳳梨炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅k、芹菜 鳳梨、黑木耳 金針菇、青椒、筍乾	白飯 椰漿辣咖哩炒g 檸檬香茅烤豆包 xo醬炒高麗菜	米、g丁、杏鮑菇、青花菜、百頁、椰漿、咖哩、豆包、青椒、小蕃茄、高麗菜、茼蒿紅魷	麻油g井飯 什錦魯味 炒A菜	米、雞丁、杏鮑菇、柳松菇、大白菜、蛋 油豆腐、海帶結 A菜、紅k		鮮蔬炒拉麵	拉麵、香菇、豆芽菜、紅k、素排、小白菜	
異國	泰式酸辣G絲麵 三色豆花	雞絲麵、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、豆花、布丁、巧克力布丁	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	日式炸g排拉麵 焗布丁	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸g排、高麗菜絲 布丁粉、吐司	油醋醬義大利麵 南瓜濃湯 焗烤杏鮑菇	義大利麵、甜椒、蕃茄、美生菜、豆包、南瓜、紅k、玉米粒、杏鮑菇、馬k、乳酪絲		奶油豆腐	素蝦仁、青豆仁、玉米粒、豆腐、奶油		
麵食	炸醬麵 東坡豆腐 麻油素腰花	粗麵、素炸醬、烤Y片、豆芽菜、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、筍片、素腰花、麻油、薑絲、辣椒條	蕃茄洋芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜、竹輪、西洋芹 娘惹山藥捲	普台擔擔湯米苔目 黑白切 蠔油地瓜葉	米苔目、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	薑母素鴨麵線 酥炸香菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、香菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干		五香滷味	海帶片捲、豆G、花生、玉米		
風味	香椿蛋炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅k、青豆仁、香椿醬、蛋魯貢丸、白k、紅k、芹菜、白芝麻、海帶芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 五味香菇素蚵 豆酥高麗菜	米、蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、五味醬、素蚵、杏鮑菇 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 墨西哥醬素排 焗炸紫茄 薑絲炒素腸	米 素排、蕃茄、甜椒、茄子、酥炸粉、椒鹽粉 麵腸、薑絲、酸菜	五穀飯 醬烤鴨條 酥炸豆腐 藥燉高麗菜	米、五穀米、素炸醬、烤鴨條、炒酸菜絲、醬汁、豆腐、酥炸粉、高麗菜、藥膳包、薑絲		炒大陸妹	大陸妹、薑絲		
加菜	傻瓜麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	糙米飯 蔴瓜素燥 炒芥菜仁 冬瓜油腐湯 地瓜芋圓	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 地瓜、芋圓	醬油炒飯 炒蘿蔔白菜 榨菜若絲湯 麥茶	米、玉米粒、紅蘿蔔、醬油 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲、榨菜、若絲 炒大麥	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 玉米豆皮湯 百香椰果	糙米、皮絲、香菇、有機奶白菜、薑絲、油皮、玉米段、薑絲 百香果汁、椰果、西米露、綠茶		大滷羹湯	大白菜、素丸、豆腐、黑木耳		
果	鳳梨		芭樂		香蕉		蘋果			芭樂			
蛋白質		67.5		58		65.9		57		65.5		30	
脂肪	早	52.5		45		52.4		47.5		65		25	
醣類	午	247.5		230		248.6		247.5		232.5		130	
熱量		1732.5		1557		1729.6		1645.5		1777		865	

自民國98年承接以來即使用CAS產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝