

普台高中111年3月7至3月13日 膳食菜單暫定表

日期		3月7日		3月8日		3月9日		3月10日		3月11日		3月13日	
星期		一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	白粥	米	玉米濃湯	玉米粒、火腿、馬鈴薯		
	主食	西式燒餅	西式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	滿福堡	滿福堡	芝麻包	芝麻包	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米、豆干、青豆仁	紅燒豆腸	豆腸、榨菜	香橫排	香橫排	豉香豆包	豆包、豆豉、紅蘿蔔	水煮蛋 茶香花干	蛋、蘭花干、魯包		
	副菜	花生醬	花生醬	秀珍菇滷玉米段	秀珍菇、玉米、紅蘿蔔	起司片	起司片	綜合堅果	葡萄乾、青堤子、杏仁片、腰果、南瓜子	地瓜泥沙拉	地瓜、蘋果、美乃滋、葡萄乾、毛豆仁		
	副菜			椒香銀芽 /炒地瓜葉	豆芽菜、甜椒、紅蘿蔔 /地瓜葉	千島醬	千島醬	紅燒結頭菜/ 炒小芥菜	結頭菜、紅K、香菇、油皮/小芥菜				
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	白粥	米	玉米濃湯	玉米粒、火腿、馬鈴薯		
	主食	豆沙包	豆沙包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	銀絲卷	銀絲卷	芝麻包	芝麻包	黑糖饅頭	黑糖饅頭		
	主菜	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米、豆干、青豆仁	紅燒豆腸	豆腸、榨菜	素炒五寶	豆干、紅蘿蔔、玉米粒、生花生、毛豆仁	豉香豆包	豆包、豆豉、紅蘿蔔	水煮蛋 茶香花干	蛋、蘭花干、魯包		
	副菜	薑絲海帶根	海帶根、甜椒、薑絲	秀珍菇滷玉米段	秀珍菇、玉米、紅蘿蔔	煉乳	煉乳	素鬆	素鬆	四季昌蕪頭	四季豆、豆豉、豆干、辣椒		
	副菜	咖哩什錦菇	秀珍菇、鮑魚菇、杏鮑菇、碧玉筍	椒香銀芽	豆芽菜、甜椒、紅蘿蔔	什錦燒素魯	什錦燒、皮絲、白蘿蔔	紅燒結頭菜	結頭菜、紅K、香菇、油皮	金針絲瓜	絲瓜、金針菇		
午餐	青菜	炒小芥菜	小芥菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒莧菜	莧菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔		
	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、紅蘿蔔、小白菜、火腿、香菇		
	主菜	三杯素雞	素雞、青椒、九層塔、G丁	蘑菇醬豆腐	豆腐、蘑菇醬	滷蛋 滷嫩豆腐	蛋、嫩豆腐、紅蘿蔔	三色蒸蛋 三杯猴頭菇	蛋、鹹蛋、皮蛋、玉米粒、三色豆、猴頭菇、杏鮑菇、九層塔	東炎醬豆包	豆包、東炎醬		
	副菜	白菜魯	大白菜、油皮、紅蘿蔔、黑木耳	三絲金針菇	金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、粗干絲	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、甜不辣、米血糕	鮮蔬炒油片	油片、柳松菇、西洋芹、紅蘿蔔	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1		
	副菜	椒鹽雙色	馬鈴薯、地瓜	芋頭燒素排骨	芋頭、素排骨、香菇	泡菜鮮菇	泡菜、香菇、杏鮑菇、金針菇	蟻蟻上樹	冬粉、豆瓣醬、豆芽菜、黑木耳、香菇	炒菠菜	菠菜		
	青菜	炒菠菜	菠菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲				
	湯	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果、芹菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	關東煮湯	高麗菜、玉米段、芹菜	大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲		
	果	蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂		楊桃			
	晚餐	地方	山藥燉五花若飯 椒鹽雞腸 炒青花菜	米、素五花若、山藥、紅蘿蔔、梅乾菜、雞腸、椒鹽粉、青花菜、紅K	麻油拌飯 酥炸蘿蔔糕 若末炒大黃瓜	米、香菇、素火腿、菜脯、三色豆 蘿蔔糕、青椒 大黃瓜、碎干丁、紅K、芹菜	白飯 柚香橫丁 芝麻菠菜 滷黑白雙色	米、橫丁、豆橫、山藥、甜椒、柚子醬、菠菜、白芝麻、凍豆腐、紫米糕	酸白菜拌冬粉 夾心豆干 紅絲小白菜	寬粉、火腿片、玉米粒、酸白菜、黃豆芽、紅K 大溪黑干、紅茶、素鬆、酸菜絲、小白菜、紅蘿蔔		素香羹麵	油麵、絲、筍香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲
異國		白飯-泰式醬汁 酥炸魚排 炒A菜 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、A菜、柳松菇、青花菜、雞腸、九層塔	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	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 四季豆炒百頁	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳 四季豆、百頁		滷什錦	油腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	
麵食		蕃茄羊芋湯麵 芹香什輪 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	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	普台擔擔湯麵 筍干素肚 紅絲海帶絲	細麵、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 台式泡菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、高麗菜、紅K		韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜	
風味		沙茶洋若炒麵 芋香白菜 烤豆包串	油麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶 芋頭、大白菜、黑木耳、豆包、青椒、杏鮑菇、小蕃茄	素炒米粉 五味香菇素蚵 餛飩湯	米粉、香菇絲、素若絲、豆芽菜、黑木耳絲、高麗菜、醬汁、五味醬、素蚵、杏鮑菇、豆芽菜、青江菜、餛飩、芹菜	白飯 照燒素排 家常炒豆腐 滷蛋、豆芽炒小黃瓜	米 素排、醬汁 板豆腐、紅K、筍片、香菇絲、滷蛋、小黃瓜、豆芽菜	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻丫		烤洋芋	馬鈴薯	
加菜		香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 麥香冬瓜	麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 炒大麥、冬瓜塊	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 蕃茄菠菜 榨菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲 菠菜、蕃茄 素肚、榨菜絲、薑絲 愛玉、檸檬汁	麻油麵線 炒芥藍菜 剝皮辣椒G湯 綠豆湯	麵線、糙米 芥藍菜、薑絲 豆包、剝皮辣椒、紅蘿蔔 綠豆、洋蔥仁	白飯 素燥 炒地瓜葉 蔬菜豆腐湯 麥茶	米 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 高麗菜、豆腐、薑絲 炒大麥		炒小白菜	小白菜、薑絲	
果	柳丁		葡萄		橘子		鳳梨			小蕃茄			
蛋白質		66.7	65.5	63.5		69.5		66		33.5			
脂肪		31.5	47.5	50		53		54		30			
醣類		229.5	260	245		269.5		266		130			
熱量		1624.3	1729.5	1684		1833		1814		924			

自民國98年承接以來即使用C A S 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