

普台高中111年3月14至3月20日 膳食菜單暫定表

日期 星期	3月14日 一			3月15日 二			3月16日 三			3月17日 四			3月18日 五			3月19日 六			3月20日 日		
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶	奶茶	紅茶、奶粉	海芽素丸湯	素丸、海帶芽、豆芽菜	豆漿	豆漿	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	紅豆粉粿湯	紅豆、粉粿	綠奶茶	奶粉、綠茶						
	主食	小漢堡	小漢堡	厚片土司	厚片土司	奶皇包	奶皇包	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	黑漢堡	黑漢堡	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白麥吐司	白麥吐司						
	主菜	黑胡椒香檳排	香檳排、黑胡椒	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、 葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	魯蛋 魯花干	蛋、花干、黑木耳	黑胡椒素排	素排、黑胡椒粒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	水煮蛋 茄汁油腐	馬鈴薯、地瓜、蛋、美 乃滋、玉米粒、火腿 油豆腐、番茄						
	副菜	茄汁義大利麵	義大利麵、番茄、 毛豆、玉米、火腿	橘子醬	橘子醬	苦茶油麵線	麵線、薑、苦茶油	綜合堅果	綜合堅果	酸黃瓜沙拉醬	酸地瓜、沙拉醬、檸檬	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	巧克力醬	巧克力醬						
	副菜			起司片	起司片	辣炒榨菜 /炒油菜	榨菜、辣椒、豆干 油菜			起司片	起司片	什錦菜/炒A菜	什錦菜/A菜、紅K								
中式早餐	飲品	結頭菜素酥湯	結頭菜、素排骨酥、薑 絲、芹菜	客家米粉湯	米粉、紅K、芹菜、竹 筍、香菇	海芽素丸湯	素丸、海帶芽、豆芽菜	豆漿	豆漿	白粥	米	綠豆粉粿湯	綠豆、粉粿	綠奶茶	奶粉、綠茶						
	主食	白飯	米			奶皇包	奶皇包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芋頭包	芋頭包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷						
	主菜	照燒鮑菇豆干	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	魯蛋 魯花干	蛋、花干、黑木耳	韓式泡菜炒豆腸	豆腸、白菜、泡菜、甜 椒	宮保素雞	素雞、辣椒、花生、杏 鮑菇	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	水煮蛋 茄汁油腐	馬鈴薯、地瓜、蛋、美 乃滋、玉米粒、火腿 油豆腐、番茄						
	副菜	福菜燒筍乾	筍干、滷包、皮絲、香 菇	魯百頁豆干	百頁豆腐、豆乾、魯包	苦茶油麵線	麵線、薑、苦茶油	麻油海帶根	海帶根、紅蘿蔔、麻油	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	黑糖蜜地瓜	地瓜、黑糖、麥芽糖	煉乳	煉乳						
	副菜	滷什錦燒	滷什錦燒	高麗海芽	海帶芽、高麗菜	辣炒榨菜	榨菜、辣椒、豆干	素丸燴蒲瓜	蒲瓜、素丸、黑木耳	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋泡、黑 木耳	什錦菜	什錦菜	腐乳銀芽	豆芽菜、黑木耳、豆腐 乳						
青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜	炒A菜	A菜、紅K	炒青花菜	青花菜							
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、火腿、沙茶醬、 高麗菜、黑木耳、青江 菜、香菇	燕麥飯	米、紫米	糙米飯	米、糙米	紫米飯	義大利麵、青花菜、蕃 茄、素肉粒、義大利香 料、三色豆	白飯	米						
	主菜	沙茶豆包	豆包、沙茶醬	奶白醬g丁	馬k、紅K、g丁、豆g	滷什錦	大溪黑干、紅蘿蔔、油 豆腐、	菜膽干丁炒蛋 菜膽干丁	蛋、菜脯、干丁	梅干三層若	油豆腐、梅乾菜、三層 若	糖醋炸蛋 糖醋雙炸	蛋、香菇、杏鮑菇、鳳 梨、青椒、黑木耳	京醬豆干	豆干、素若絲、甜麵醬						
	副菜	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、紅蘿 蔔	白菜魯	大白菜、皮絲、紅蘿蔔	酥炸鮮菇	香菇、金針菇、秀珍菇	麻辣金菇油腐	金針菇、秀珍菇、黑木 耳、油豆腐	酥炸薯條	馬鈴薯、胡椒鹽	五香滷筍乾	筍乾、豆輪	高麗菜素魯	高麗菜、油皮						
	副菜	炸時蔬	四季豆、牛蒡、地瓜、 南瓜	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇、黑木耳、麵腸			XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、紅蘿蔔、XO 醬、馬鈴薯	芹香黃豆芽	黃豆芽、芹菜、黑木 耳、紅蘿蔔	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、油豆 腐、豆腐、天婦羅、紅 蘿蔔	小黃瓜炒玉米	小黃瓜、玉米粒、火腿						
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲						
	湯	蔬菜四物湯	西洋芹、高麗菜、玉 米、油豆腐	南瓜素丸湯	南瓜、素丸、薑	味噌蔬菜湯	味噌、凍豆腐、小白 菜、黃豆芽	當歸冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸	冬菜粉絲湯	冬粉、冬菜、白菜、豆 皮	關東煮湯	高麗菜、玉米	四神湯	薏仁、蓮子、素肚						
	果	柳丁		葡萄		蘋果		橘子		楊桃		芭樂		鳳梨							
	地方	素食水餃*15 糖醋百頁豆腐 炒大陸妹	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜 椒	梅汁油醋拌麵 碧玉筍素炒 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、 油醋醬、小黃瓜、紅K 絲、火腿、玉米筍、鮮 香菇、甜椒、四角油腐	燕麥飯 糖醋g丁 剝皮辣椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排 骨、甜椒、鳳梨、g丁、 紅魷、青椒、蛋、剝皮 辣椒、地瓜、椒鹽粉	炸醬飯-油豆腐 海帶片魯貢丸 煉奶銀絲卷	銀絲卷-切、煉奶 麵條、海帶片、貢丸、 普台素燥、炸醬、油豆 腐	上海菜飯 麻油木耳 塔香豆g	米、青江菜、燻若片、 洋菇片、豆包、黑木 耳、麻油、鮮香菇、豆 g、九層塔、薑絲	蛋炒飯 若絲炒菜心 芋頭濃湯	米、香菇絲、紅K、蛋、 高麗菜、薑絲 A菜心、素肉絲、紅蘿蔔 蕃茄、玉米	白飯 雲南豆腐蓉 酥炸杏鮑菇 炒油菜	米、豆腐、火腿、芹 菜、紅K、杏鮑菇、酥炸 粉、椒鹽粉 油菜、紅K						
	異國	東芝醬炒飯 鮑魚蛋法國麵包	米、豆芽、蕃茄、豆 干、玉米筍、四季豆、 九層塔、法國麵包、素 鮑魚、熟狗、蛋	咖哩蘑菇燉飯 鮮蔬拌燻丫 紅茶凍	米、鮮香菇、玉米粒、 紅K、青花菜、高麗菜、 起司粉、咖哩粉 板鴨、精鹽菇、西洋 芹、豆皮、豆腐、紅k紅 茶包、果凍粉	宮保義大利麵 酥炸南瓜片 炒空心菜	義大利麵、杏鮑菇、甜 椒、豆乾、乾辣椒、油 花生、南瓜片、酥炸 粉、空心、薑絲	乳酸白醬螺絲麵 蛋包薯餅	米、小黃瓜、青花菜、 蕃茄、甜椒、紅K、素火 腿、洋菇片、橢圓薯 餅、蛋、蕃茄醬	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 芋餅*2	米、韓式泡菜、香菇 絲、紅K、素火腿、高麗 菜、豆腐、年糕、起 司、馬k、紅K、金針菇	白飯-韓式泡菜 蛋煎起司豆包 涼拌海帶芽 酥炸年糕薯條	米、韓式泡菜、豆包、 起司、蛋汁、海苔粉、 海帶芽、小黃瓜、年 糕、洋芋、蜂蜜醬	東北酸白菜豆腐 鍋-飯 烤薯條	米、豆腐、東北酸白 菜、金針菇、素丸、火 鍋餘板、高麗菜、馬鈴 薯條						
	麵食	沙茶烏龍湯麵 塔香杏鮑菇 客家小炒	烏龍麵、素羊苔、青江 菜、油片、高麗菜、鮮 香菇、玉米筍、杏鮑 菇、小黃瓜、九層塔、 薑絲、芹菜、豆乾、麵 腸、榨菜絲、火腿	沙茶魷魚羹麵 滷海帶油腐 紅絲油菜	細麵、薏仁、糙米、茼 蒿紅魷、筍絲、素丸、 大白菜、芹菜 海帶結、油豆腐、油 菜、紅K、薑絲	素餛飩湯麵 素香白菜 綜合素魯	麵條、素燥、油菜、豆 芽菜、素餛飩 小白 菜、紅K、素火腿、黑 蘭片、油豆腐、香菇、魯 包	和風鮮菇湯麵 焗烤馬鈴薯	拉麵、豆腐、香菇、金 針菇、素丸、火鍋餘 板、高麗菜 馬K、乳酪絲	素香拌麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕	麵條、香菇絲、素火 腿、高麗菜、豆芽菜、 油皮、黑豆乾、杏鮑 菇、香Q糕、小黃瓜、紅 k	府城家擔仔湯麵 綜合魯味	油麵、素燥、素小蝦、 豆芽芽、小白菜、鮮香 菇、海帶片、黑輪條、 百頁豆腐	蕃茄菠菜湯麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	細麵、蕃茄、菠菜、素 排、黑木耳、沙茶醬、 苟丁、藥膳、皮絲、 地瓜						
風味	五穀飯 麻婆豆腐 塔香素肚 沙茶空心菜	米、五穀米、豆腐、素 若粒、紅K、芹菜、素 肚、九層塔、薑絲、辣 椒、空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 玉米濃湯	米、素蝦排、醬汁、酸 菜絲、玉米粒、紅K、馬 K	韓式泡菜湯泡飯 咖哩醬炸豆包 香菇炒高麗菜	米、豆腐、柳松菇、 高麗菜、海苔絲 豆包、咖哩醬 香菇、高麗菜、薑絲	白飯 煙燻G翅 鹽焗鮑魚菇 炒高麗菜	米、G翅、醃蘿蔔、醬 汁 鮑魚菇、鹽醬、紅K、黑 木耳、高麗菜	米粉羹 宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	米粉、香菇絲、豆皮 絲、素燻羹、大白菜、 金針菇、紅K、辣G丁、 甜椒、辣椒 小黃瓜、甜不辣	沙茶什錦菇燴麵 米醬桂竹筍 酥炸百頁	粗麵、鮮香菇、柳松 菇、素火腿、大白菜、 紅K、金針菇 桂竹筍、米醬 百頁豆 腐、椒鹽粉	素鬆拌飯 月亮蝦餅 雙冬素丫 金菇銀絲白菜	米、海苔素鬆 月亮蝦餅 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜							
加菜	宮保豆腸炒麵 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	油麵、豆腸、素燥、辣 椒、芥藍菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 清炒蒲瓜 酸筍筍片湯 珍珠冬瓜	麵條、醬汁 蒲瓜、紅蘿蔔、薑絲、 酸菜仁、筍片、薑絲 冬瓜塊、珍珠	白飯 素燥 炒菠菜 大滷湯 仙草甘茶	米 皮 絲、香菇、香椿醬 菠 菜 白菜、筍絲、金針菇、 紅K、豆皮、薑絲、仙草 汁	傻瓜麵 炒油菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 小白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜茶、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒小白菜 冬瓜素酥湯 仙草綠豆湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 小白菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑 絲、仙草凍、綠豆、洋 蔥仁	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	白飯 黑胡椒蘑菇醬 炒白花菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	米 黑 胡椒粒、洋菇、三色豆 白花菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁							
果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		柳丁		蘋果		芭樂								
蛋白質		61		67.5		67.5		69.5		64		70.5		66.8							
脂肪	早	50		58		55		55		57.5		55		56.5							
醣類	午	255		282		247.5		237.5		252.5		222.5		222.5							
醣類		1714		1920		1755		1723		1783.5		1667		1825.7							

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