

普台高中111年3月21日至3月27日 膳食菜單暫定表

日期	3月21日 一		3月22日 二		3月23日 三		3月24日 四		3月25日 五		3月27日 日	
西式早餐	飲品	阿華田	阿華田、奶粉	白粥	米	玉米濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	豆漿	豆漿	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	
	主食	西式燒餅	西式燒餅	紅豆包	紅豆包	斑馬堡	斑馬堡	白麥吐司	白麥吐司	白刈包	刈包	
	主菜	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、玉米粒、火腿	五更腸旺	豆腸、榨菜、紫米糕、黑木耳、花椒	蜜汁素排	素排、麥芽糖	茶葉蛋 茶香杏鮑菇	蛋 杏鮑菇、乾辣椒	梅干大黑豆干	梅干菜、三層若、大黑干	
	副菜	花生醬	花生醬	茼蒿白菜	大白菜、紅蘿蔔、茼蒿	綜合堅果	綜合堅果	巧克力醬	巧克力醬	花生糖粉	花生粉、糖粉	
	副菜			素鬆/炒大陸妹	素鬆/大陸妹					酸菜絲	酸菜絲	
中式早餐	飲品	若谷茶湯	玉米、青江菜、芹菜末、素排骨酥	白粥	米	紅燒湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、豆輪	豆漿	豆漿	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	
	主食	白飯	米	紅豆包	紅豆包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包	白刈包	刈包	
	主菜	樹子豆腐	豆腐、破布子、香菇	五更腸旺	豆腸、榨菜、紫米糕、黑木耳、花椒	筍乾素肚	素肚、筍乾	茶葉蛋 茶香杏鮑菇	蛋 杏鮑菇、乾辣椒	梅干三層若	梅干菜、三層若、大黑干	
	副菜	冬瓜魯皮絲	冬瓜、皮絲	茼蒿白菜	大白菜、紅蘿蔔、茼蒿	泡菜干絲	泡菜、白干絲	牛蒡炒豆包	牛蒡絲、豆包、紅蘿蔔	花生糖粉	花生粉、糖粉	
	副菜	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔	素鬆	素鬆	蒸鍋貼	鍋貼*2	幼筍	幼筍	酸菜絲	酸菜絲	
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜脯、皮絲	
	主菜	塔香豆包	豆包、九層塔	椒鹽豆腐	豆腐、胡椒鹽	瓜仔若蒸蛋 瓜仔若干丁	蛋、瓜仔肉、碎乾丁	烏龍黑干	大黑干、烏龍茶、辣椒	什錦滷味	豆干、油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔	
	副菜	海結油泡	海帶結、空心油泡	翠瓜茄汁雙菇	秀珍菇、杏鮑菇、小黃瓜、番茄	沙茶海茸	海茸、沙茶醬、紅蘿蔔	高麗菜素魯	高麗菜、皮絲	炸茄子	茄子	
	副菜	黑椒炒豆芽	豆芽菜、黑胡椒、甜椒	蘿蔔豆輪	白蘿蔔、豆輪、紅蘿蔔	芹香金針菇	金針菇、芹菜、黑木耳、豆包	咖哩粉絲煲	冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳	塔香地瓜葉	地瓜葉、薑絲、九層塔	
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒菠菜	菠菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲			
晚餐	湯	羅宋湯	番茄、馬鈴薯、西洋芹、高麗菜	苦瓜素酥湯	苦瓜、素排骨酥	玉米鮮菇湯	玉米、香菇、大白菜、紅蘿蔔	酸菜油腐湯	酸菜、小白菜、油豆腐	綜合湯	玉米、冬瓜、紫米糕、凍豆腐	
	果	鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		蘋果		
	地方	招牌飯-素排 香腸、魯蛋、魯油 腐、紅絲高麗	米、素排、醬汁、菜脯、香腸片、蛋、百頁豆腐、紅絲高麗	地瓜飯 豉香芋頭排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	米、香椿排骨、豆G、芋頭、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、青花菜、紅K	菠菜素蝦仁炒飯 酥酥菜捲 素炒紫米糕	米、素火腿、菠菜、素蝦仁、高麗菜、三色豆、菜捲、酥炸粉、椒鹽粉、紫米糕、小黃瓜、紅K	紅燒洋若湯麵 三角薯餅*2 炒菠菜	細麵、紅K、玉米粒、素洋若、白K、空心菜、三角薯餅、菠菜、薑絲		白飯	米
	異國	越式寬粉 打拋若佐法國麵包 XO醬炒四季豆	寬粉、大陸妹、豆干、油片、火腿、檸檬、花生、蕃茄、九層塔、碎干丁、辣椒、九層塔、素若粒、小蕃茄、法國麵包、四季豆、XO醬	咖哩焗烤麵 巧克力布丁	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、乳酪絲、花椰菜、咖哩粉、巧克力布丁粉	日式醬油拌麵 鹽酥雞蛋豆腐 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲、雞蛋豆腐、秋葵、蕃茄、甜椒	白飯 咖哩醬豆g 花椰菜茼蒿 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉		普台素燥干丁	豆干、普台素燥
	麵食	紅燒水餃皮 糖醋地瓜球 豆荚油豆腐	水餃皮、白K、紅K、皮絲、玉米段、地瓜球*4、糖醋醬、甜豆荚、四方油豆腐、特調醬汁	香辣牛奶鍋-拉麵 綠豆仙草凍	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、仙草凍、綠豆	餐蛋麵 滷豆干 炒油菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、豆干、油菜	什錦滷烏龍麵 關東煮湯	烏龍麵、角螺、油豆腐、豆芽菜、玉米段、青江菜、白蘿蔔、胡蘿蔔、甜不辣、香Q糕、芹菜		鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲、紅蘿蔔
風味	蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青瓜、蕃茄醬 白蘿蔔、貢丸、芹菜白芝麻、海帶芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 蘋果派 豆酥高麗菜	米、蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、蘋果派 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 破布子炒高麗菜	米、豆包、火腿、油醋醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白K 破布子、高麗菜	地瓜飯 滷蛋 蕃茄油腐 香椿炸醬油菜	米、地瓜 油豆腐、香菇、三色豆、蕃茄 蛋、魯包 油菜、香椿炸醬		綜合炸物	地瓜球、三角薯餅、四季豆、豆腐	
加菜	傻麵 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	白飯 蔴瓜素燥 炒鵝白菜 榨菜若絲湯 地瓜西米露	米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米露	糙米飯 素燥 炒A菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	蔴油麵線 炒青江菜 白K素排骨湯 綠豆薏仁湯	蔴油、麵線 青江菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 綠豆、洋薏仁		炒菠菜 冬菜粉絲湯	菠菜、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲	
果	芭樂		葡萄		柳丁		楊桃			芭樂		
蛋白質		57		63		71		58.1		60		24.5
脂肪		51.5		50		56.5		45		49.5		25
醣類		238.5		242.5		228.5		235.5		200.5		142.5
熱量		1605.5		1672		1706.5		1579.4		1487.5		893

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