

# 普台高中111年3月28至4月5日 膳食菜單暫定表

日期 星期	3月28日 一		3月29日 二		3月30日 三		3月31日 四		4月1日 五		4月5日 一		
西式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿	布丁奶茶	紅茶包、奶粉、布丁	白粥	米	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包		
	主食	鬆餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅	黑胡椒鐵板麵	油麵、金針菇、火腿、豆芽菜	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	貝果堡	貝果	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	茄汁豆腸	豆腸、大番茄、毛豆	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、毛豆仁	官保素雞	素雞、辣椒、花生、杏鮑菇	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 甜椒烤鴨	蛋 烤鴨條、甜椒		
	副菜	煉乳	煉乳	炒高麗菜	高麗菜	素鬆	素鬆	蜂蜜乳酪醬	蜂蜜、起司	藍莓醬	藍莓醬		
	副菜					素蟹膏燴西蘭花 炒空心菜	青花菜、紅蘿蔔、南瓜 空心菜			炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔		
中式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿	布丁奶茶	紅茶包、奶粉、布丁	白粥	米	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶		
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	紅豆包	紅豆包		
	主菜	茄汁豆腸	豆腸、大番茄、毛豆	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、毛豆仁	官保素雞	素雞、辣椒、花生、杏鮑菇	滷什錦燒	什錦燒	水煮蛋 甜椒烤鴨	蛋 烤鴨條、甜椒		
	副菜	高麗菜素魯	高麗菜、大油皮	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、芹菜	素鬆	素鬆	茄汁鮑菇香干	杏鮑菇、甜椒、番茄、豆干	腐乳炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、豆腐乳		
	副菜	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	碧玉筍炒秀珍菇	秀珍菇、碧玉筍	素蟹膏燴西蘭花	青花菜、紅蘿蔔、南瓜	和風山苦瓜	苦瓜、山苦瓜、竹輪	烤薯片	馬鈴薯、義式香料		
青菜	炒A菜	A菜	炒高麗菜	高麗菜	炒空心菜	空心菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔			
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	白飯	米	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉		
	主菜	滷蛋 麻香猴菇	蛋 猴頭菇、柳松菇、麻油、杏鮑菇、甜椒	香辣豆腐	豆腐、素肉粒、三色豆、辣椒	紅燒豆干	豆干	素燥滷蛋 滷什錦	蛋、香包 油豆腐、紫米糕、玉米粒、香珍菇	東炎醬豆包	豆包、九層塔、東炎醬		
	副菜	剝皮辣椒鮮蔬若末	四季豆、素若粒、甜椒、干丁、剝皮辣椒	泰式炒粉絲	冬粉、東炎醬、檸檬葉、黑木耳、高麗菜	腐皮芥菜	芥菜仁、豆皮、火腿	五香毛豆莢	毛豆莢、五香滷汁	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、青椒		
	副菜	XO醬炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、XO醬	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、三色豆、火腿	塔香鮮菇	香菇、鮑魚菇、杏鮑菇、九層塔	奶油白菜	大白菜、奶油、黑木耳				
	青菜	炒菠菜	菠菜	炒小芥菜	小芥菜	炒高麗菜	高麗菜、紅k、香菇	炒A菜	A菜	炒地瓜葉	地瓜葉		
	湯	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜	酸白菜鮮菇湯	酸白菜、香菇、金針菇、大白菜	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、油豆腐	芋頭鹹湯	芋頭、香菇、芹菜、高麗菜	若谷茶湯	玉米、冬瓜、芹菜末、素排骨酥		
	果	蘋果		鳳梨		橘子		柳丁		芭樂			
晚餐	地方	白飯 香辣小雞腿*2 家常炒豆腐 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅k、四季豆、油菜、薑絲	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲油菜	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、油菜、紅k、薑絲	高麗菜飯 醬燒油腐 鮮菇炒黑木耳	米、高麗菜、紅蘿蔔、豆皮、香菇 油腐、香菇絲、紅k、芹菜 美白菇、黑木耳	總匯春卷 綜合冬粉湯	春捲皮、豆乾片、高麗菜絲、小黃瓜絲、豆芽菜、花生粉、糖粉、白K、油豆腐、金針菇、冬菜、冬粉		蕃茄鮮蔬炒飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜	
	異國	白醬臘腸飯飯 可樂餅 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、可樂餅、京都素若、香菇絲、青椒、紅k	香辣牛若鍋-附麵 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	素牛若、百頁豆腐、素蟹棒、高麗菜、油皮、細麵、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	排骨鍋燒意麵 日式炸牛蒡 薑汁蕃茄	鍋燒意麵、年糕、角螺、素排、高麗菜、青江、干貝燒、黑木耳、牛蒡 蕃茄、薑汁、糖、鹽、甘草粉	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 炒四季豆	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳 四季豆、紅蘿蔔、香菇	酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆		
	麵食	紅燒湯麵 酥炸四季豆 豆皮冬瓜	麵條、白k、紅k、玉米段、皮絲、青江菜 四季豆、百頁豆腐、椒鹽粉 冬瓜、豆皮	酸辣麵疙瘩 炸臭豆腐 台式泡菜	麵疙瘩、筍絲、紅k、黑木耳、臭豆腐、高麗菜、紅k	泰式墨西哥捲餅 南瓜味噌通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、豆干、玉米粒、火腿丁、檸檬葉、香茅 通心麵、南瓜、洋芋、味噌、三色豆、洋菇片	韓式鍋燒G絲麵 韓式煎豆腐 烤地瓜	G絲麵、火腿、素丸、豆包、高麗菜、青江菜、韓式泡菜、豆腐、辣醬、地瓜	醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干		
	風味	素食水餃*15 宮保百頁豆腐 豆酥青江菜	素食水餃*15顆 百頁豆腐、油豆腐、辣椒、甜椒 青江菜、豆酥	菜豆鹹粥 香酥餘排 芹香麵腸	米、菜脯、香菇、菜豆、紅蘿蔔、高麗菜 炸餘排 麵腸、芹菜、甜椒	白飯 香酥洋芋豆包 炒菠菜 蕃茄炒豆腸	米、豆包、洋芋 菠菜、堅果、蕃茄、豆腸	麻香醬油炒飯 時蔬素雞 蘿蔔	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素雞、青花菜、紅k、白k、紅k	炒鷄白菜	鵝白菜、薑絲		
	加菜	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 仙草茶	麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 仙草茶	白飯 素燥 炒大陸妹 榨菜素肚湯 綠豆薏仁湯	米 皮絲、香菇、香椿醬 酸菜、杏鮑菇、皮絲 大陸妹、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 綠豆、洋薏仁	梅干杏鮑菇炒麵 炒高麗菜 酸菜素肚湯 紅豆薏仁湯	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 高麗菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 紅豆、洋薏仁	咖哩醬拌麵 炒油菜 帶芽素丸湯 檸檬冬瓜茶	細麵 三色豆、咖哩醬 油菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊、檸檬	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳		
果	柳丁		葡萄		香蕉		香蕉		柳丁				
蛋白質		59.5		66.5		66.5		55		55.5		30	
脂肪		42.5		54		52.5		40		37.5		25	
醣類		242.5		268.5		265		263.5		267.5		130	
熱量		1590.5		1826		1798.5		1715		1629.5		865	

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