

普台高中111年4月6日至4月10日 膳食菜單暫定表

日期	4月6日			4月7日		4月8日		4月9日		4月10日	
星期	三			四		五		六		日	
早餐	粥/飲品	味噌粥	豆腐、味噌、芹菜、高麗菜、米	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶	綜合湯	白蘿蔔、丸子、油豆腐、芹菜	仙草奶凍	紅茶、奶粉、仙草
	主食	奶皇包	奶皇包	法國麵包	法國麵包	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司
	主菜	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔	鮑魚玉米沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、小黃瓜、馬鈴薯、美乃滋	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	奶香玉米G丁	玉米粒、G丁、小黃瓜、馬鈴薯	黑胡椒素排	素排、黑胡椒粒
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	茄汁義大利麵	義大利麵、番茄、三色豆、豆干、火腿	核桃乳酪醬	起司、核桃、蜂蜜	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	榛果可可醬	榛果可可醬
	副菜	蕃茄豆皮燴絲瓜 /炒青江菜	絲瓜、豆皮、蕃茄/青江菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒高麗菜	高麗菜	素鬆/ 炒大陸妹	素鬆/大陸妹、薑絲	起司片	起司片
	粥/飲品	味噌粥	豆腐、味噌、芹菜、高麗菜、米	豆漿	豆漿	白粥	米	綜合湯	白蘿蔔、丸子、油豆腐、芹菜	麻油G湯	G丁、麻油、黑木耳、白蘿蔔
	主食	奶皇包	奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芝麻包	芝麻包	白飯	米	苦茶油麵線	麵線、薑、苦茶油
	主菜	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、紅蘿蔔、紅椒	滷豆包	豆包、滷包	奶香玉米G丁	玉米粒、G丁、毛豆仁、馬鈴薯	五香豆干	豆干、五香滷汁
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	榨菜雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、榨菜	幼筍	幼筍	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	牛蒡絲	牛蒡絲
	副菜	蕃茄豆皮燴絲瓜	絲瓜、豆皮、蕃茄	素腸燴大黃瓜	大黃瓜、香腸、黑木耳	碧玉筍炒鴻喜菇	碧玉筍、鴻喜菇、甜椒	素鬆	素鬆	茼蒿鮮菇	茼蒿、香菇、精靈菇
午餐	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒青白花菜	青花菜、白花菜、薑絲
	主食	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿、小白菜	白飯	米
	主菜	京醬豆腐	豆腐、甜麵醬、毛豆	烏龍大黑豆干	大溪黑干、烏龍茶	梅乾三層油腐	油豆腐、三層若、梅乾菜	五更腸旺	麵腸、豆腸、紫米糕、黑木耳、花椒、豆瓣醬	黑胡椒炒蛋 黑椒燒豆包	蛋、玉米粒、馬鈴薯、三色豆、黑胡椒、蘑菇豆包
	副菜	金針菇炒若絲	金針菇、素若絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干	白玉燒筍干	筍干、白蘿蔔、紅蘿蔔、油皮	酥炸南瓜	南瓜、馬鈴薯、地瓜	麻油鮮菇	香菇、杏鮑菇、秀珍菇、甜豆英、玉米筍麻油	沙茶甜豆時蔬	甜豆英、馬鈴薯、紅蘿蔔、甜不辣、甜椒、西洋芹、沙茶
	副菜	焗烤洋芋	馬鈴薯、乳酪絲、青花菜、玉米筍	塔香海茸	海茸、紅蘿蔔、九層塔	醬香奶油燴西蘭	青花菜、白花菜、奶油、紅蘿蔔、素腿			茶香菇菇	金針菇、油腐、秀珍菇、烏龍茶葉
	青菜	炒空心菜	薑絲、空心菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒莧菜	莧菜	炒小芥菜	薑絲、小芥菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
	湯	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	四物素酥湯	素排骨酥、皮絲、青江菜、四物湯包	酸菜皮絲湯	酸菜絲、皮絲、大白菜	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、高麗菜	十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、
	果	芭樂		鳳梨		橘子		芭樂		柚子	
	地方	鐵路便當餐飯、滷蛋、三角油腐、素排、炒高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素排、海帶、滷蛋1/2、三角油腐、高麗菜、紅K	翡翠炒飯 素熟狗起司炒蛋 關東煮湯	米、三色豆、青江菜、火腿、素熟狗、蛋、起司片、蕃茄白K、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	鐵路便當餐飯、紅麴滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	塔香蛋炒飯 炒地瓜葉 醬燒豆包	米、蛋、九層塔火腿、三色豆、地瓜葉、豆包、味噌醬、高麗菜絲	五穀飯 麻婆豆腐 火腿白花菜 時蔬素柳	米、五穀米、素若粒、黑木耳、豆腐、豆腐、白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K
	西國	沙茶豆腐鍋-飯 玉米布丁酥 碧玉筍炒豆干	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔 玉米布丁酥 碧玉筍、豆干、甜椒	日式醬油糯米條 芝麻四季豆 馬格麗特饅頭	糯米條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、四季豆、白芝麻、饅頭、蕃茄、九層塔、乳酪絲	焗烤白醬燉飯 黑糖布丁	米、素火腿、三色豆、洋菇片、青花菜、乳酪絲、黑糖布丁	泰式酸辣豆腐鍋-飯 炸蔬菜丸子 涼拌番茄海芽	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、高麗菜、紅蘿蔔、荸薺、馬鈴薯、麵包粉 海帶芽、番茄	日式炸G排拉麵 綠茶凍	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸豆包、高麗菜絲 綠茶、果凍粉
晚餐	麵食	煉奶炸饅頭 炒山茼蒿 普台素燥乾麵	饅頭、煉奶、山茼蒿、薑絲、麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	味噌豆漿拉麵 芝麻球 *2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	日式醬油拉麵 五香黑豆干 乾煸四季豆	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包、皮蛋、四季豆、冬菜、紅蘿蔔、素若粒	蕃茄菠菜湯麵 蜜汁洋芋香干 蟹黃白菜	細麵、番茄、菠菜、油片、火腿、香菇、馬鈴薯、豆干、白芝麻 大白菜、紅蘿蔔、南瓜	麻醬拌麵 糖醋雞湯 豆漿味噌湯	芝麻醬、細麵、紅K、小白菜、豆芽、雞腸、甜椒、糖醋醬、味噌、豆漿、海帶芽、嫩豆腐
	風味	紅燒牛若燴 黃瓜炒素腿 橄欖油拌彩蔬	麵條、素牛若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿、橄欖油、甜椒、玉米筍、小黃瓜、小蕃茄	飄香油飯 台式泡菜 貢丸湯	糯米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁 貢丸、大黃瓜、芹菜高麗菜	什錦菇燴飯 炒高麗菜 麻辣臭豆腐	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、高麗菜、紅K、臭豆腐、鴻喜菇、芹菜	咖哩醬餃子 清炒芋白花 三色烤麩	水餃、馬K、紅K、青花菜、 白花菜、青花菜 烤麩、黑木耳、筍片	白飯 酥炸魚排 破布子高麗菜 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、破布子、高麗菜、薑絲、柳松菇、青花菜、雞腸、九層塔
	加菜	醬油炒飯 炒大陸妹 冬瓜素肚湯 蜂蜜山粉圓	米、三色豆 大陸妹、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 蜂蜜、山粉圓	傻瓜麵 炒A菜 蘿蔔素酥湯 菊花茶	傻瓜麵 A菜、薑絲 白蘿蔔、素排骨酥 菊花	白飯 素燥 炒雞白菜 冬菜鮮菇湯 冬瓜山粉圓	米 絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 冬菜、金針菇 冬瓜、山粉圓	麻醬麵線 炒山茼蒿 金針素丸湯 百香洛神	麵線、麻醬 山茼蒿、薑絲 金針、冬菜、清丸 百香果粒、洛神	香椿拌麵 炒雞白菜 玉米豆皮湯 麥茶	麵條、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 炒大麥
	果	蘋果		木瓜		葡萄		蘋果		橘子	
蛋白質		66.5		59		60.5		58		60	
脂肪		52.5		54		47.5		47.5		39.5	
總量		265		243.5		267.5		260.5		260.5	
熱量		1798.5		1696		1762		1701.5		1637.5	

自民國98年承接以來即使用CASA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