

# 普台高中111年4月18日至4月24日 膳食菜單暫定表

日期		4月18日		4月19日		4月20日		4月21日		4月22日		4月24日		
星期		一		二		三		四		五		日		
西式早餐	粥/飲品	青菜油腐湯	油豆腐、小白菜、芹菜	熱牛奶	奶粉	阿華田	阿華田	豆漿	豆漿	奶茶	奶茶			
	主食	白飯	米	黑漢堡	黑漢堡	餐包	餐包(奶酥)*2	奶皇包	奶皇包	白麥吐司	白麥吐司			
	副菜	烏龍豆包	豆包、九層塔、烏龍茶	蜜汁素排	素排、麥芽糖、白芝麻	茶葉蛋 茶香油腐	蛋、茶葉蛋滷包 油豆腐	剝椒脆筍炒蛋 剝椒脆筍G丁	蛋、剝皮辣椒、竹筍、G丁	玉米火腿炒蛋 玉米火腿油腐	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋、豆腐			
	副菜	素香絲瓜粉絲	絲瓜、豆芽菜、薑絲、K紅、冬粉	起司片	起司片	蘑菇醬義大利麵	義大利麵、蘑菇片、三色豆、玉米粒、火腿	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	花生醬	花生醬			
	副菜	花生麵筋/ 炒高麗菜	花生、麵筋/高麗菜、紅蘿蔔	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬、檸檬	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	什錦果仁/ 炒龍鬚菜	什錦果仁、葡萄干、南瓜子/龍鬚菜	起司片	起司片			
中式早餐	粥/飲品	青菜油腐湯	油豆腐、小白菜、芹菜	熱牛奶	奶粉	白粥	米	豆漿	豆漿	筍香鹹粥	竹筍、米、高麗菜、火腿、芹菜			
	主食	白飯	米	紅豆包	紅豆包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭			
	副菜	烏龍豆包	豆包、九層塔、烏龍茶	素燥燒豆腐	豆腐、素燥	沙茶豆干	大黑乾、沙茶醬	剝椒脆筍炒蛋 剝椒脆筍G丁	蛋、剝皮辣椒、竹筍、G丁	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、黑木耳			
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋	素XO炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗菜	香脆酥	香脆酥	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	牛蒡絲	牛蒡絲			
	副菜	素香絲瓜粉絲	絲瓜、豆芽菜、薑絲、K紅、冬粉	三角薯餅	三角薯餅	鮮菇燴甜豆莢	精靈菇、鮑魚菇、杏鮑菇、甜豆莢、紅蘿蔔、	什錦果仁	什錦果仁、葡萄干、南瓜子	田園四色	玉米筍、甜豆莢、香菇、馬鈴薯、甜椒			
午餐	青菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒油菜	油菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒龍鬚菜	龍鬚菜	炒芥藍菜	芥藍菜			
	主食	白飯	米	白飯	米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	焗烤義大利麵	義大利麵、火腿、青花菜、玉米粒、三色豆、乳酪絲			
	主菜	醬燒素雞	素雞、紅蘿蔔、黑木耳	沙茶金針炒蛋 沙茶金針干片	蛋、金針菇、豆干、沙茶	椒麻積絲	豆包、辣椒、花椒、白芝麻	三杯素雞	素雞、杏鮑菇、九層塔	奶香洋芋G丁	G丁、馬K、紅K、豆腐			
	副菜	炸時蔬	牛蒡、地瓜、山藥、四季豆、紅K	白菜滷	白菜、紅蘿蔔、油皮	泡菜炒冬粉	冬粉、韓式泡菜、白菜、黑木耳	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素九、黑輪、紅K	醬燒杏菇	杏鮑菇、黑木耳、麵腸、甜豆莢			
	副菜	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、毛豆仁、豆干	餘香茄子	茄子、素若粒、荸薺、紅蘿蔔、芹菜	三杯鮮筍G丁	鮮筍、G丁、九層塔	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K					
晚餐	青菜	炒A菜	A菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒鵝白菜	薑絲、鵝白菜	炒莧菜	莧菜	炒青江菜	青江菜			
	湯	四神湯	薏仁、素肚、冬瓜、四神湯包	綜合湯	玉米段、紫米糕、凍豆腐、白蘿蔔	紫菜蘿蔔湯	紫菜、白蘿蔔	薑香南瓜湯	南瓜、薑、高麗菜	羅宋湯	番茄、黃豆芽、西洋芹、高麗菜			
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		蘋果				
	地方	奶油風味烏龍麵 脆燕膏 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、燕膏、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴筍蹄 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若 青花菜、筍蹄片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	鐵板便當餐 飯、滷蛋、三角油腐、素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、海帶、滷蛋1/2、三角油腐、高麗菜、紅K	蕃茄雞蛋炒麵 玉米濃湯 烏梅綠茶凍	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青江菜、三色豆、馬K、紅K、玉米粒、烏梅、綠茶、果凍粉		素香羹飯	米、黑木耳絲、豆包、筍香羹、大白菜、紅K、金針菇、筍絲		
	異國	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、香噌、特調醬汁	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	泰式酸辣豆腐鍋-飯 三角薯餅	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、筍蹄小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、三角薯餅	青醬時蔬燉飯 酥炸草菇 糖醋G丁	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花菜、紅K、素火腿、洋菇片、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄		滷什錦	油腐、香Q糕、冬瓜、海帶結、豆皮		
麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 酥炸雙糕	麵條、白K、紅K、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋糰糰	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素刷羊若、青丸、高麗菜、玉米芽菜 豆包、牛蒡、紅K、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	煉奶銀絲卷 炒菠菜 粉羹	米	銀絲卷、煉奶、菠菜、薑絲、米粉、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、	日式醬油拉麵 五香黑豆干 碧玉筍炒菇	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包、碧玉筍、香菇、黑木耳	波浪薯條	波浪薯條			
風味	古早味醃炒飯 椒鹽毛豆莢 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆莢、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素雞 檳菜炒彩蔬	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素雞、橄欖菜、甜椒、筍丁、秋葵、小蕃茄	麻油拌飯 醬燒素腸 玉米炒雪裡紅	米、菜脯、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜 腸、辣椒條 玉米粒、雪裡紅、薑絲		炒青江菜	青江菜、薑絲			
加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 金針素丸湯 決明子	糙米 皮 絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 金針、冬菜、清丸 決明子	素燥拌麵 炒鵝白菜 枸杞南瓜湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁 鵝白菜、薑絲 南瓜、枸杞 仙草	醬油炒飯 炒大陸妹 當歸素肚湯 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	青醬拌麵 炒青江菜 黃瓜素酥湯 紅豆薏仁湯	三色豆、九層塔、麵條 青江菜、薑 大黃瓜、素排骨酥、紅豆、洋蔥仁						
果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂			小番茄				
蛋白質		59.5		68.5		59.5		56		62			30	
脂肪		50		57		49.5		50		56.5			25	
醣類		242.5		265.5		258		240		236			130	
熱量		1658		1849		1715.5		1634		1700.5			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