

普台高中111年4月25至5月1日 膳食菜單暫定表

日期	4月25日			4月26日			4月27日			4月28日			4月29日			4月30日			5月1日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	烏龍茶	烏龍茶	黑糖薑汁地瓜	地瓜、黑糖、薑汁		玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔		豆漿	豆漿		地瓜粥	米、地瓜		紅茶	紅茶		珍珠奶茶	綠茶、奶粉、珍珠	
	主食	西式燒餅	西式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		厚片吐司	厚片吐司		小漢堡	小漢堡		芝麻包	芝麻包		斑馬堡	斑馬堡		白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	墨西哥香茅排	素排、墨西哥調味粉	滷花生豆干	大溪黑干、花生		起司片	起司片		火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片		素瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆干		水煮蛋 茄汁素排	蛋 素排、番茄		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	
	副菜	巧克力醬	巧克力醬	起司片	起司片		蕃茄火腿通心麵	通心麵、青花菜、玉米 粒、素火腿		起司片	起司片		腰果紫菜酥	腰果紫菜蘇		蜂蜜乳酪醬	蜂蜜、起司		綜合堅果	綜合堅果	
	副菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	塔香海带根 /炒小白菜	海带根、九層塔、 紅蘿蔔/小白菜		草莓醬	奶酥醬		馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、沙拉醬、玉米 粒、紅蘿蔔、毛豆		什錦菜 /炒大陸妹	什錦菜/大陸妹、薑絲		炒青花菜	青花菜、紅K		榛果可可醬	榛果可可醬	
中式早餐	飲品	蕃茄南瓜湯	南瓜、蕃茄、豆皮	黑糖薑汁地瓜	地瓜、黑糖、薑汁		玉米濃湯	玉米濃湯		豆漿	豆漿		地瓜粥	米		紅茶	紅茶		地瓜粥	地瓜、米	
	主食	白飯	米	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		奶皇包	奶皇包		黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷		芝麻包	芝麻包		冬瓜桂圓饅頭	冬瓜桂圓饅頭		紅豆包	紅豆包	
	主菜	宮保豆腸	豆腸、青椒、油花 生	滷花生豆干	大溪黑干、花生		塔香豆包	豆包、九層塔、黑木耳		味噌烤百頁	百頁豆腐、油豆 腐、蕃茄、青椒、 筍片		素瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆干		水煮蛋 茄汁素排	蛋 素排、番茄		沙茶豆腐	沙茶醬、豆腐	
	副菜	幼筍	幼筍	起司片	起司片		鮮菇芹菜	鮮香菇、芹菜、甜椒		麻油麵線	麵線、麻油、薑		腰果紫菜酥	腰果紫菜蘇		金針冬瓜	冬瓜、金針菇、鮮 香菇		素鬆	素鬆	
	副菜	毛豆炒玉米粒	毛豆、紅蘿蔔、玉米粒	塔香海带根	海带根、九層塔、 紅蘿蔔		滷什錦塊	什錦塊		辣炒筍筍	筍筍、木耳、辣豆瓣		什錦菜	什錦菜		梅干杏菇素肚	杏鮑菇、素肚、梅乾菜		海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	
	青菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒小白菜	小白菜		炒油菜	油菜、紅蘿蔔		炒芥藍菜	芥藍菜		炒大陸妹	大陸妹、薑絲		炒青花菜	青花菜、紅K		炒龍鬚菜	龍鬚菜	
中餐	主食	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米		白飯	米		燕麥飯	米、燕麥粒		若綠炒麵	油麵、素若綠、火腿、 豆干、香菇、紅蘿蔔、 小白菜		白飯	米		紫米飯	米、紫米	
	主菜	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐	蛋、豆腐、三色豆、咖 哩	紅燒炸蛋 素羅漢齋	蛋 鮮香菇、荷蘭豆、紅蘿 蔔、黑木耳、油泡		沙茶油腐	油豆腐、白蘿蔔		干燒豆干	豆干、杏鮑菇、乾辣椒		烏龍豆包	豆包、烏龍茶葉、九層 塔		蕃茄油腐	蕃茄、芹菜、青豆仁、 油豆腐		紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜紅蘿 蔔、黑木耳	
	副菜	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、麵筋、九層塔	福菜燒冬瓜	福菜、冬瓜、豆皮		蒲瓜燒若	蒲瓜、黑木耳、紅蘿 蔔、三層若		蕃茄白花椰	蕃茄、白花菜		關東煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米 糕、黑輪		酥炸雙菇	秀珍菇、香菇、玉米		絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑絲	
	副菜	紅絲銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木 耳、芹菜	沙茶金茸干絲	金針菇、黑木耳絲、粗 豆干絲		酥炸地瓜條	地瓜、馬鈴薯、玉米 段、杏鮑菇		壽喜燒凍豆腐	凍豆腐、黑木耳、玉米 筍、角羅					奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅 K、奶油		三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干 丁	
	青菜	沙茶地瓜葉	地瓜葉、薑絲、沙茶	奶油高麗菜	高麗菜、黑胡椒粒、薑 絲		炒A菜	A菜、薑絲		炒青江菜	青江菜、薑絲		炒莧菜	莧菜、薑絲		炒小芥菜	小芥菜		炒小白菜	小白菜	
	湯	酸菜粉絲湯	酸菜、冬粉、素若絲、 薑絲	剝皮鮮菇湯	剝皮辣椒、鮑魚菇、大 白菜		四神湯	薏仁、蓮子、素肚、高 麗菜、四神湯包		酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅K、皮絲、 鮮筍絲、精靈菇		關東煮湯	高麗菜、玉米段		酸辣湯	香菇絲、紅K、黑木 耳、金針菇、豆腐		腰果牛蒡湯	玉米、白K、紅K、牛 蒡、腰果	
	果	小玉		蘋果			小蕃茄			鳳梨			西瓜			楊桃			木瓜		
	地方	招牌飯-素排 香腸、魯百頁、 紅絲高麗	米、素排、醬汁、香腸 片、筍塊、百頁豆腐、 紅絲高麗	燕麥飯 醬燒油腐 莧菜炒雪菇 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、 芹菜 莧菜、雪白菇 金針菇、青椒、筍乾		白飯 椰漿辣咖哩炒g 檸檬香茅烤豆包 xo醬炒高麗菜	米、g丁、杏鮑菇、青 花菜、百頁、椰漿、咖 哩、豆包、青椒、小蕃 茄、高麗菜、鵝霸紅魷					麻油G井飯 什錦魯味 炒A菜	米、雞丁、杏鮑菇、柳 松菇、大白菜、蛋 油豆腐、海带結 A菜、紅K		白飯 黑胡椒醬臭豆腐 炸香菇 空心菜炒洋若	米、臭豆腐、三色 豆、洋菇、黑胡椒醬 鮮香菇、百頁、酥炸 粉、空心菜、素羊若		麻油鮮菇蛋粥 鍋貼*3 炒甜豆莢	米、積丁、蛋、凍豆 腐、高麗菜、杏鮑菇、 枸杞、鍋貼、甜豆莢、 薑絲	
晚餐	異國	泰式酸辣G絲麵 三色豆花	雞絲麵、豆腐、蕃茄、 檸檬、豆芽、鵝霸小 捲、翡翠小丸子、高麗 菜、九層塔、豆花、布 丁、巧克力布丁	墨西哥醬蛋包麵 豉汁豆腐 炒小白菜	油麵、甜椒、蕃茄、三 色豆、豆腐、豆豉、甜 椒、小白菜、薑絲		日式炸G排拉麵 炒布丁	拉麵、海苔絲、玉米 粒、筍乾、豆芽、炸g 排、高麗菜絲 布丁粉、吐司		鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	粗麵、荷包蛋、豆腐、 豆芽菜、花椰菜、三色 豆、黑胡椒醬汁、百香 果汁、果凍粉		油醋醬義大利麵 南瓜濃湯 焗烤杏鮑菇	義大利麵、甜椒、蕃 茄、美生菜、豆包 南 瓜、紅K、玉米粒、杏 鮑菇、馬K、乳酪絲		南洋咖哩湯拉麵 芝麻球*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、 紅K、蕃茄、米、椰漿 芝麻球*2、毛豆莢、椒 鹽粉		G絲拌米線 海苔糯米捲 花生拌青木瓜	米線、豆包、檸檬、豆 芽菜、蕃茄、九層塔、 油泡豆腐、大陸妹、全 形海苔、糯米、雪蓮 子、香菇絲、豆干、青 木瓜絲、花生、小蕃茄	
	麵食	炸醬麵 東坡豆腐 麻油菜腰花	粗麵、素炸醬、烤Y 片、豆芽菜、小黃瓜、 豆腐、鮮香菇、筍片 素腰花、麻油、薑絲、 辣椒絲	蕃茄芋芋湯麵 芹香竹輪 蝦惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬K、素 火腿片、青江菜 竹輪、西洋芹 蝦惹山藥捲		普台擔擔湯米苔 目 黑白切 繃油地瓜葉	米苔目、素嫩、小白 菜、豆芽菜 海带結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油		麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白K、紅K、粉 絲、黑輪條、玉米段、 油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒		薑母煮鴨麵線 酥炸香菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨藥膳、 枸杞、紅棗、青江菜、 麵線、麻油、香菇、 酥炸粉、雪裡紅、豆干		麻醬拌麵+豆干 味噌貢丸湯	細麵、麻醬、小黃瓜、 紅K絲、火腿、花生 貢丸、豆腐、小白菜		酸辣湯餃 酥炸蘿蔔糕 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木 耳絲、紅K、筍絲、素 若絲、豆腐、芋頭、地 瓜、青花菜、酥炸粉 大白菜、香菇絲、紅K	
	風味	香椿蛋炒飯 貢丸湯 芝麻海带芽	米、素火腿、紅K、青 豆仁、香椿醬、蛋 魯貢丸、白K、紅K、芹 菜 白芝麻、海带芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 五味香菇素肉 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆 瓜、素肉粒、豆干、醬 汁、五味醬、素肉、杏 鮑菇 高麗菜、甜椒、豆酥		白飯 墨西哥香茅排 酥炸茄泥 薑絲炒素腸	米 素排、蕃茄、甜椒 茄子、酥炸粉、椒鹽粉 麵腸、薑絲、酸菜		沙茶魷魚羹飯 奶油蘑菇豆腐 紅絲油菜	米、鵝霸紅魷、筍絲、 素丸、大白菜、芹菜 豆腐、洋菇片、金針 菇、油菜、紅K、薑絲		五穀飯 醬烤鴨條 酥炸豆腐 藥燉高麗菜	米、五穀米、素烤 醬、烤鴨條、炒酸菜 絲、醬汁、豆腐、酥炸 粉 高麗菜、藥膳包、 薑絲		什錦鮮菇燴飯 豆腐四方油豆腐 台式泡菜	米、鮮香菇、金針菇、 鮑魚菇、大白菜、紅 K、金針菇、芹菜 油豆 腐、豆腐醬、台式泡 菜		白飯 蝦排 回鍋若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、蝦排、 辣椒條、高麗菜、回鍋 若、薑絲、竹筍、九層 塔	
	加菜	傻瓜麵 炒大陸妹 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 炒芥菜仁 冬瓜油腐湯 地瓜芋圓	米、蔴瓜、皮絲、香 菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、 薑絲 地瓜、芋圓		醬油炒飯 炒鍋白菜 榨菜若綠湯 麥茶	米、玉米粒、紅蘿蔔、 醬油 大陸妹、香菇、香椿醬 鍋白菜、薑絲、榨菜、 若綠 炒大麥		黑胡椒醬拌麵 炒鍋白菜 薑香南瓜湯 綠豆香薯湯	麵條、黑胡椒粒、洋 菇、三色豆 鍋白菜、 薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、番薯		糙米飯 素燥 炒奶白菜 玉米豆皮湯 百香椰果	糙米、皮絲、香菇 奶白菜、薑絲 油皮、玉米粒、薑絲 百香果汁、椰果、西米 露、綠茶		素燥拌麵 炒大陸妹 白K素排骨湯 地瓜湯圓	素嫩、麵條 大陸妹、薑絲、白K、 素排骨酥、薑絲 地瓜、湯圓		蔴菇醬拌麵 素炒大白菜 榨菜素絲湯 仙草凍	細麵、三色豆、洋菇、 黑胡椒、絲瓜、火 腿、奶油、榨菜、素肉 絲、薑絲 仙草	
果	鳳梨			芭樂			香蕉			橘子			蘋果			西瓜			芭樂		
蛋白質		71.5		69.5		71.5		61		65.5		59.5		68							
脂肪	早	56.5		54		58		51.5		50		49.5		54							
醣類	午	253.5		266		257		253.5		232.5		258		231							
熱量		1808.5		1828		1836		1721.5		1642		1715.5		1682							

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