

普台高中111年5月2至111年5月8日 膳食菜單暫定表

日期	5月2日		5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月8日	
星期	一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	味噌粥	米、海帶芽、豆腐、高麗菜、黑木耳	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	千層乳酪燒餅 中式燒餅	鹹大餅	貝果堡	貝果	芋頭包	芋頭包	白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	五香滷豆包	豆包、五香粉、滷包、甜椒	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	芹香豆干	豆干、芹菜、紅蘿蔔	玉米炒蛋 玉米炒火腿	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋	
	副菜	酸菜牛蒡絲	酸菜、牛蒡絲	楓糖漿	楓糖漿	起司片	起司片	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	藍莓醬	藍莓醬	
	副菜	烤薯片/炒鍋白菜	地瓜、馬K、海苔粉/鵝白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	千島醬	沙拉醬、番茄醬	什錦菜/炒A菜	什錦菜/A菜	起司片	起司片	
中式早餐	飲品	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	味噌粥	米、海帶芽、豆腐、高麗菜、黑木耳	白粥	米	
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋頭包	芋頭包	奶皇包	奶皇包	
	主菜	五香滷豆包	豆包、五香粉、滷包、甜椒	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	京醬豆腸	豆腸、甜麵醬、甜豆豉	芹香豆干	豆干、芹菜、紅蘿蔔	玉米炒蛋 玉米炒火腿	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋	
	副菜	酸菜牛蒡絲	酸菜、牛蒡絲	鮮菇玉米粒	鮮香菇、玉米粒、毛豆、紅K	起司片	起司片	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	素鬆	素鬆	
	副菜	烤薯片	地瓜、馬K、海苔粉、藜麥	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕、醬汁	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅蘿蔔	什錦菜	什錦菜	雪裡紅炒若絲	雪裡紅、若絲、油片	
	青菜	炒鍋白菜	鵝白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲	炒A菜	A菜	炒芥藍菜	芥藍菜	
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、素若絲、豆干、豆芽菜、小白菜、黑木耳、沙茶	
	主菜	韓式泡菜蒸蛋 泡菜燒嫩腐	蛋、韓式泡菜、甜不辣、嫩豆腐、三色豆	左宗雞雞	素雞、豆薯、小黃瓜、甜椒	魯豆干	豆干、辣椒剪絲	椒麻滷蛋 椒麻豆腐	蛋、豆腐、辣椒、花椒	宮保豆包	豆包、花生、干辣椒、甜豆豉	
	副菜	紅燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	白菜滷	大白菜、火腿、紅K、油皮	酥炸薯條	馬鈴薯、地瓜	脆九燴黃瓜	金針菇、大黃瓜、貢丸、木耳	三杯杏鮑雞腸	雞腸、杏鮑菇、九層塔	
	副菜	鮑菇味噌燒	杏鮑菇、馬鈴薯、芹菜、白芝麻	鮮菇麵筋	麵筋泡、香菇、杏鮑菇、黑木耳	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、黑木耳、紅蘿蔔	蟻蟻上樹	冬粉、豆干、小白菜、紅蘿蔔、木耳			
	青菜	醋溜高麗菜	高麗菜	炒鍋白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	
	湯	榨菜素肚湯	素肚、榨菜絲、紅蘿蔔	冬瓜油腐湯	冬瓜、芹菜、油豆腐	白菜豆皮湯	大白菜、豆皮、紅蘿蔔	冬菜筍絲湯	竹筍、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔	綜合湯	凍豆腐、紫米糕、油豆腐、貢丸、芹菜	
晚餐	果	鳳梨		西瓜		香蕉		芭樂		楊桃		
	地方	福建炒飯 素肝高麗菜 芝麻海帶芽	米、三色豆、火腿丁、素蝦 黑豆干、高麗菜 白芝麻、海帶芽	香椿炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 燻烤茄子 四季豆炒紅魷	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、四季豆、鵝蛋紅魷、甜椒	鐵路便當餐 炒小白菜	白飯、醬汁、炒高麗菜、素排、滷蛋1/2、豆干*1		白飯	米
	異國	茄汁義大利麵 抹茶卡士達牛角可頌	義大利麵、蕃茄、熟狗、豆干、玉米粒、青花菜、牛角可頌、蛋、低筋麵粉、玉米粉、牛奶	白飯 酥炸香G排 香菇滷高麗菜 菜脯炒豆干	米、香G排 香菇、高麗菜、紅k、油皮、薑絲 菜脯、豆干、毛豆	泰式酸辣義大利麵 塔塔醬佐豆包	義大利麵、番茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、九層塔、白花菜、蛋、可爾必思、酸黃瓜、美奶滋	海苔醬油炒麵 鮮菇地瓜葉 馬鈴薯嫩百頁	油麵、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔 地瓜葉、香菇 馬鈴薯、百頁、甜椒		泡菜回鍋豆腐	韓式泡菜、紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、豆干
	麵食	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜燴豆腐	烏龍麵、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉、豆腐、白菜、香菇絲、素蚵絲	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 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	榨菜若絲湯 楊子條 茶香滷味	糝仔條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜、小白菜 豆乾、茶葉、紫米糕、花生、青花菜	華膳麻辣雞絲湯麵 酥炸鮮香菇 韓式年糕素香腸	雞絲麵、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 年糕、素香腸、韓式辣醬		三杯筍丁鮮菇	竹筍、甜椒、鮮香菇、小黃瓜、九層塔
	風味	素鬆拌飯-臘腸 素炒雪裡紅 蕃茄炒豆腐	米、醬汁、素鬆、臘腸 雪裡紅、辣椒 豆腐、蕃茄	火腿蛋炒飯 芝麻球*2 醬燒鮮香菇	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 芝麻球*2、鮮香菇、九層塔、紅k	三色醬油炒飯 時蔬素雞 丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、玉米粒、青豆仁、紅k、芹菜、素雞、青花菜、紅K、大白菜、燻丫	奶油時蔬燴飯 米苔目黑糖粉粿	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜 米苔目、黑糖、紅豆、綠豆、粉粿		酥炸鮮菇	金針菇、杏鮑菇、酥炸粉
	加菜	白飯 素燥 炒莧菜 歸香Q糯湯 烏梅汁	米 皮絲、香菇、香椿醬 莧菜、薑絲 當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁	沙茶拌麵線 炒山茼蒿 麻油山藥湯 洛神花茶	麵線、沙茶 山茼蒿、薑絲 山藥、高麗菜、麻油、薑絲 洛神花	糙米飯 咖哩醬 炒高麗菜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	糙米 三色豆、咖哩醬 高麗菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	炒米粉 炒油菜 豆腐湯 麥茶	米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 油菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥		綠豆白木耳	綠豆、白木耳
總計	量	66	68	68	68	62	60.5	60.5	60.5	60.5	30.5	
	量	50	50.5	50	50	53	49.5	49.5	49.5	55.5	30	
	量	262.5	255	242	242	247.5	247.5	247.5	247.5	260.5	132.5	
	熱量	1764	1764.5	1603	1603	1659.5	1659.5	1659.5	1659.5	1855.5	922	

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