

普台高中111年5月9至5月15日 膳食菜單暫定表

日期	5月9日		5月10日		5月11日		5月12日		5月13日		5月14日		5月15日			
星期	五		六		日		一		二		三		四			
西式早餐	飲品	布丁奶茶	布丁、奶粉、紅茶	咖哩米粉湯	米粉、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、咖哩、油泡	紅茶	紅茶包	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	若羹飯	米、豆腐、素若羹、紅蘿蔔、白蘿蔔、筍子、黑木耳、高麗菜	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶、奶粉	
	主食	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	厚片土司	厚片土司	沙拉堡	沙拉堡		鬆餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	水煮蛋 照燒素排	蛋 素排、白芝麻	冬瓜油腐	油豆腐、冬瓜、香菇	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、毛豆仁、火腿、沙拉醬	大熱狗	大熱狗		綜合滷味	黑豆干、海帶結、玉米、百頁豆腐	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、毛豆仁	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜	蜂蜜糖漿	蜂蜜糖漿	煉乳/幼筍	煉乳/幼筍	奶酥醬	奶酥醬	酸黃瓜醬	酸黃瓜醬		台式泡菜	高麗菜、紅蘿蔔	煉乳	煉乳	草莓醬	草莓醬
	副菜	綜合堅果	綜合堅果	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、火腿、白花草		金菇青江菜	青江菜、金針菇	橄欖油炸A菜	A菜、橄欖油	起司片	起司片
中式早餐	飲品	小米粥	小米、白米	咖哩米粉湯	米粉、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、咖哩、油泡	紅茶	紅茶	翡翠粥	米、莧菜、火腿	若羹飯	米、豆腐、素若羹、紅蘿蔔、白蘿蔔、筍子、黑木耳	豆漿	豆漿	白粥	米	
	主食	芋窩饅頭	芋窩饅頭	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	紅豆包	紅豆包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		綜合滷味	黑豆干、海帶結、玉米、百頁豆腐	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、毛豆仁	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄
	主菜	水煮蛋 照燒素排	蛋 素排、白芝麻	冬瓜油腐	油豆腐、冬瓜、香菇	素炒五寶	豆干、玉米粒、生花生、毛豆仁、紅蘿蔔	塔香素肚	素肚、九層塔、紅蘿蔔		綜合滷味	黑豆干、海帶結、玉米、百頁豆腐	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、毛豆仁	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	煉奶	煉奶	什錦果仁	什錦果仁	花生麵筋	麵筋泡、花生		台式泡菜	高麗菜、紅蘿蔔	油條	油條	素鬆	素鬆
	副菜	剝椒炒筍筍	剝皮辣椒、筍筍、黑木耳	幼筍	幼筍	木耳脆筍	黑木耳、筍絲	芹香菇菇	秀珍菇、鮑魚菇、芹菜		金菇青江菜	青江菜、金針菇	筍白筍炒洋若	筍白筍、素洋若、紅蘿蔔、芹菜	清炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔
午餐	青菜	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜	炒A菜	A菜			橄欖油炸A菜	A菜、橄欖油	炒鷄白菜	鵝白菜、薑絲	
	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米飯	日式什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、海苔粉	
	主菜	客家小炒	豆干、芹菜、筍筍、香菇	黑胡椒醬豆腐	豆腐、三色豆、黑胡椒	白醬香芋燒蛋 白醬香芋G丁	蛋、芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁	滷油腐	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、滷包、豆皮	素燉嫩肉蒸蛋 素燉滷素雞	蛋、嫩豆腐、素燉、素雞、豆干	滷豆腐	豆腐、滷包	糖醋豆包	豆包、鳳梨、蕃茄、青椒	
	副菜	蘿蔔素腿	白蘿蔔、紅蘿蔔、素腿	雙菇燴絲瓜	絲瓜、香菇、金針菇	白菜滷	白菜、豆皮、紅蘿蔔、黑木耳	新疆大盤雞	馬鈴薯、素腿、紅蘿蔔、青椒、辣椒、花椒、孜然	麻香海茸	海茸、麻油、甜椒	三杯鮑菇豆干	杏鮑菇、玉米筍、甜豆莢、豆干	綜合炸物	蘿蔔糕、銀絲捲、地瓜	
	副菜	五味醬素茄	茄子、五味醬	四季昌蠔頭	四季豆、豆干、豆豉、甜椒	沙茶粉絲煲	冬粉、沙茶、豆芽菜、小白菜、干絲	泡菜銀芽若絲	泡菜、豆芽菜、素若絲	玉筍燴黃瓜	大黃瓜、玉米筍、筍筍、紅蘿蔔	五香毛豆莢	毛豆莢			
晚餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小白菜	小白菜	木耳高麗菜	高麗菜、黑木耳	炒空心菜	空心菜、紅K	
	湯	若骨茶湯	皮絲、青江菜、香菇、若骨茶湯包	玉米豆皮湯	玉米、豆皮、大白菜	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包	酸菜若絲湯	素若絲、酸菜、大白菜	關東煮湯	白K、紅K、紫米糕、高麗菜、玉米段	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	
	果	小玉		蘋果		哈密瓜		鳳梨		西瓜		楊桃		木瓜		
	地方	味噌牛奶鍋-拉麵 三杯臭豆腐 麻香川七	拉麵、玉米段、百頁、熟肉(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	素鹹魚蛋炒飯 三杯鮑魚菇 素嫩地瓜葉	米、蛋、香菇絲、素鹹餘、玉米粒、三色豆 地瓜球 素嫩、地瓜葉	豆豉辣醬拌麵 三杯百頁 叉燒炒高麗菜	麵條、豆豉、豆干、辣油、青辣椒、青江菜、豆芽菜 百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 高麗菜、叉燒	芙蓉香菇素海鮮粥 香滷什錦燒 炒大白菜	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹筍、素蝦仁、蛋、什錦燒、玉米段、大白菜、紅K、黑木耳、油皮	普台擔擔飯 若骨茶湯	米、特製素嫩白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、油腐、芹菜	麻油拌飯 時蔬素腿 鮮菇大陸妹	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜素腿、青花菜、紅K秀珍菇、大陸妹	
	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、香檳、特調醬汁	焗烤時蔬嫩飯 巧克力杏仁鬆餅	米、小黃瓜、青花菜、白花菜、紅K、乳酪絲、素火腿、洋菇片、鬆餅、巧克力醬、杏仁片	素炒烏龍麵 三色四季豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮 四季豆、三色豆 黃豆芽、醃醬	大阪燒炒飯 蔬菜天婦羅 西芹豆干	米、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	蕃茄義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片、天婦羅、小黃瓜、紅K紅茶、果凍粉			日式醬拌麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	麵條、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	
晚餐	麵食	薑母煮鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨羹、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	素餛飩湯麵 麻辣花生炒高麗菜 時蔬炒豆干	素餛飩、麵條、素燉、青江菜、豆芽菜、高麗菜、花生、辣椒、豆干、西洋芹	韓式泡菜豆腐鍋-麵 圓薯餅	麵條、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋餘飯、金針菇 麵圓薯餅	水餃*15 綜合滷味 酸辣湯	水餃 豆包、海帶片、青花菜、金針菇、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、素若絲、豆腐	大滷板條 甜豆百頁 芝麻球*2	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、百頁豆腐、黑木耳、甜豆、芝麻球	香辣牛奶鍋-拉麵 咖哩酥餅	拉麵、玉米段、百頁、熟肉(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、酥皮、馬鈴薯、火腿、豆干			
	風味	蔥仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤南瓜 甜椒秀珍菇	米、蔥仁、糙米、豆干干、酸菜、辣椒、南瓜、馬K、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 茼蒿白菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅 大白菜、筍筍絲、薑絲	白飯 柚香糖醋酥魚 素魯蘿蔔 炒白花菜	米 柚子醬、香草酥魚、甜椒、蕃茄 白蘿蔔 白海帶 白花生、紅K、素火腿、薑絲	白飯 韓式泡菜扣肉飯 醬釀蘿蔔 碧玉筍炒蛋	米、素五花肉、韓式泡菜、油小口 白K、紅K 碧玉筍、甜椒、蛋	燕麥飯 泰式剉拌 紅燒皇帝豆 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、剉拌、醬汁、皇帝豆、黑木耳、鮮香菇、角羅、大白菜、杏鮑菇	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇莧菜	米、特製素嫩油嫩豆腐、滷包 莧菜、柳松菇	白飯 老皮嫩若 酥炸茄子 咖哩豆皮	米、雞蛋豆腐、蛋、高麗菜、紅蘿蔔、茄子、酥炸粉、豆皮、馬K、三色豆	
	加菜	白飯 素燉 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	米 皮絲、香菇、香檳醬 芥藍菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	素燉拌麵 炒空心菜 鮮筍皮絲湯 仙草干茶	麵條、調味醬汁 空心菜、薑絲 鮮筍片、皮絲 仙草茶	糙米飯 素燉 塔香地瓜葉 青木瓜素若湯 紅豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香檳醬 九層塔、地瓜葉 青木瓜、油皮、薑絲 紅豆、薏仁	炒 便瓜麵 龍鬚菜 蒲瓜粉絲湯 烏梅汁	麵條、醬汁 龍鬚菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 烏梅汁	香椿拌麵 炒芥藍菜 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁 芥藍菜、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	糙米飯 塔香茄汁 炒小芥菜 冬瓜素酥湯 檸檬冬瓜	糙米、九層塔、蕃茄醬 小芥菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲 塊、檸檬汁	白飯 素燉 炒油菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	米 皮絲、香菇、香檳醬 油菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁	
	果	芒果		芭樂		香蕉		火龍果		芭樂		小玉		洋香瓜		
蛋白質		71.5		58		64.5		69.5		61.5		61		67.5		
脂肪		59		47		51.5		59		47.5		57.5		51.5		
醣類		238.5		253.5		253.5		243.5		269		269		251		
熱量		1851		1591		1738.5		1783		1693.5		1561.5		1737.5		

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