

普台高中112年4月17至4月23日 膳食菜單暫定表

日期	4月17日			4月18日			4月19日			4月20日			4月21日			4月22日			4月23日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	芋頭濃湯	芋頭、蘑菇片、馬鈴薯、紫地瓜	燕窩素九湯	大頭菜、素九、紅K	綠茶	綠茶	蕃茄濃湯	大蕃茄、西洋芹、馬鈴薯、洋菇片	綜合湯圓	湯圓、紅豆、薏仁、芋圓	豆漿	豆漿	布丁奶茶	布丁、奶粉、紅茶						
	主食	口袋餅	口袋餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司	滿福堡	滿福堡	鹹大餅	鹹大餅	白麥吐司	白麥吐司	沙拉堡	沙拉堡						
	主菜	焗烤墨西哥若醬	蕃茄、甜椒、干丁、素若粒、乳酪絲	蕃茄豆腐	豆腐、大番茄、三色豆	起司洋芋炒蛋 起司洋芋干丁	蛋、起司、馬鈴薯、玉米粒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	椒麻茶香素魯	豆干、百頁豆腐、海帶結	茶葉蛋 茶香油腐	蛋 油豆腐	熱狗(蛋) 熱狗(全)	熱狗						
	副菜	橫絲溫沙拉	豆包、紫高麗、美生菜、玉米粒、沙拉醬	素鬆	素鬆	奶酥醬	奶酥醬	起司片	起司片	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	草莓醬	草莓醬	酸黃瓜芥末醬	酸黃瓜、黃芥末、沙拉醬						
	副菜	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	芹香銀芽炒小芥菜	豆芽菜、芹菜、紅K小芥菜	炒大陸妹	大陸妹	千島醬	美乃滋、番茄醬、黃芥末	玉米炒小黃瓜/ 炒鵝白菜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔/鵝白菜	炒A菜	A菜	油醋馬鈴薯	馬鈴薯、甜椒、油醋醬						
中式早餐	飲品	芋頭濃湯	芋頭、蘑菇片、馬鈴薯、紫地瓜	燕窩素九湯	大頭菜、素九、紅K	綠茶	綠茶	蕃茄濃湯	大蕃茄、西洋芹、馬鈴薯、洋菇片	綜合湯圓	湯圓、紅豆、薏仁、芋圓	豆漿	豆漿	白粥	米						
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	白飯	米	奶皇包	奶皇包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	鹹大餅	鹹大餅	中式燒餅	中式燒餅	芝麻包	芝麻包						
	主菜	瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆干	蕃茄豆腐	豆腐、大番茄、三色豆	起司洋芋炒蛋 起司洋芋干丁	蛋、起司、馬鈴薯、玉米粒	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	椒麻茶香素魯	豆干、百頁豆腐、海帶結	茶葉蛋 茶香油腐	蛋 油豆腐	蜜汁素雞	素雞、白芝麻、黑木耳、麥芽糖						
	副菜	蒲瓜素雞	素雞、蒲瓜、紅蘿蔔	素鬆	素鬆	花生麵筋	花生、麵筋泡	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	油條	油條	油醋馬鈴薯	馬鈴薯、甜椒、油醋醬						
	副菜	木耳鳳梨	木耳、鳳梨	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K	香脆酥	香脆酥	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	玉米炒小黃瓜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	素鬆	素鬆						
青菜	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	炒小芥菜	小芥菜	炒大陸妹	大陸妹	炒空心菜	空心菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒A菜	A菜	炒大陸妹	大陸妹							
午餐	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、沙茶、豆干、高麗菜、紅蘿蔔	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米						
	主菜	醬爆黑干	大黑豆干、紅蘿蔔	梅干菜豆干	豆干、梅干菜、紅K	京醬橫絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	茄汁油腐	油豆腐、毛豆仁、蕃茄	餘香嫩肉蒸蛋 餘香嫩肉	蛋、嫩豆腐、素若、豆瓣醬、香菇	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	京醬豆干	豆干、甜麵醬、青椒						
	副菜	塔香海茸	海茸、九層塔、辣椒	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪、黑木耳	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、青花菜、乳酪絲	味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、味噌	酸菜炒麵腸	麵腸、酸菜絲、辣椒	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅K	三杯烤魷	烤魷、地瓜、黑木耳、甜椒、九層塔						
	副菜	筍乾滷蘿蔔	白蘿蔔、筍乾、紅蘿蔔	鮮筍三絲	筍絲、豆包、紅蘿蔔	泰式燒冬瓜	冬瓜、皮絲、蕃茄、東炎醬			蟹黃粉絲羹	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、白菜、三色豆	酥炸地瓜	地瓜、甜不辣、百頁、玉米	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、丸子						
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、紅蘿蔔、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜	青江菜炒金菇	青江菜、金針菇	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒小白菜	小白菜、薑絲						
湯	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若羹、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔		麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	味噌鮮菇湯	香菇、鮑魚菇、秀珍菇、大白菜、味噌	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮						
果	橘子		鳳梨		鳳梨		洋香瓜			柳丁		橘子		芭樂							
晚餐	地方	鐵路便當餐炒小白菜	白飯、醬汁、小白菜、素排、滷蛋1/2、豆干*1	東炎醬炒板條 味噌捲餅	板條、火腿、高麗菜、紅蘿蔔、青木瓜、豆干、秀珍菇、墨西哥餅皮、味噌醬、燒若、苜蓿芽、玉米粒、小黃瓜	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	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海帶絲 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、南瓜、九層塔	香菇芋頭粥 滷豆G 炸銀絲卷	米、香菇絲、素火腿、芋頭、紅K、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、海帶片、銀絲卷、煉乳	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜						
	異國	川味拌麵 香椿燒茼蒿 焦糖地瓜球	油麵、辣油、小黃瓜、豆干、玉米粒 茼蒿、杏鮑菇、香椿醬、焦糖地瓜球	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 海帶三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麴海帶絲、馬鈴薯、紅K	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 三鮮滷絲瓜	米、素洋若、蕃茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 絲瓜、素海參、素蟹棒、素蝦	炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪	拉麵、豆乾、竹筍、小黃瓜、紅K、炸醬 豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪條		法國麵包佐塔塔醬 塔香香茄煎飯	法國麵包、沙拉醬、酸黃瓜、蛋、黃芥末、檸檬汁米、九層塔、豆干、三色豆、洋菇片、蕃茄	孜然洋若炒麵 炒雙色花菜 起司棒*2	油麵、素洋若、紅蘿蔔、高麗菜、豆干、小白菜 青花菜、白花菜 起司棒	蘋果咖哩飯 紅豆鵝牛餅	米、蘋果、馬鈴薯、紅蘿蔔、豆腐、素雞 紅豆鵝牛餅					
	麵食	藥膳麻辣雞絲湯麵 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	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 炒菜豆	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆乾、茶葉、素香腸、紅K	素土魷絲羹麵 花生小黃瓜 鮮菇素雞	油麵、素土魷絲、高麗菜、花生、小黃瓜、素雞、香菇、甜椒	南瓜味噌拉麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	拉麵、南瓜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油豆腐、三角薯餅*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	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	味噌拉麵 柳松菇炒莧菜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、莧菜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶素煮麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	蒸煮麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜						
	風味	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	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	海芽醬油拌飯 炸菜捲 韓式炸醬豆腐	米、海帶芽、紅K、小黃瓜、豆包、黃豆芽 炸菜捲、豆腐、韓式炸醬、高麗菜、清丸、金針菇	白飯 雞腸茄子煲 芋頭餅 沙茶炒百頁	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 芋頭餅 百頁、毛豆仁		蕃茄雞蛋炒麵 五味香菇素蚵 靛仁湯	油麵、蕃茄、蛋、柳松松、青江菜、三色豆、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻					
	加菜	黑胡椒炒飯 炒茄子 麻油香菇湯 烏梅汁	米、三色豆、豆干 茄子、薑絲 香菇、高麗菜、薑絲 烏梅汁	煲瓜麵 炒紅鳳梨 酸菜筍片湯 蜂蜜山粉圓	麵條、醬汁 紅鳳梨、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 山粉圓、蜂蜜	糙米飯 素燥 炒大黃瓜 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	米、皮絲、香菇、香椿醬、菠菜、蕃茄、豆腐 薑片	麻醬麵 炒大黃瓜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、麻醬醬汁 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁		咖哩炒飯 炒瓜菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	米、三色豆、咖哩粉 筍菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆、西米露	茄汁拌麵 炒地瓜葉 玉米豆腐湯 決明子	麵條、醬汁、三色豆 地瓜葉 玉米、豆腐 決明子	白飯 黑胡椒蘑菇醬 炒鵝白菜 薑香蕪菁湯 仙草茶	米、黑胡椒粒、洋菇、三色豆 鵝白菜、薑絲 蕪菁、薑絲 仙草茶					
果	芭樂	62.5		香蕉	64.5	木瓜	59.5	芭樂	58.5	葡萄	46		橘子	54		柳丁	56				
蛋白質		48.5			48.5		49.5		49		56.5		40		46.5						
脂肪		243.5			277.5		258		261		266		255		268.5						
醣類		1710			1773		1715.5		1719		1836.5		1596		1716.5						

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