

普台高中112年5月1至5月7日 膳食菜單暫定表

日期	5月1日		5月2日		5月3日		5月4日		5月5日		5月6日		5月7日		
星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	
西式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米濃湯	黑糖薑汁地瓜	地瓜、黑糖、薑汁	烏龍茶	烏龍茶	豆漿	豆漿	地瓜粥	米、地瓜	紅茶	紅茶	珍珠奶綠	綠茶、奶粉、珍珠
	主食	西式燒餅	西式燒餅	焦糖布丁饅頭	黑糖銀絲卷	厚片吐司	厚片吐司	小漢堡	小漢堡	芝麻包	芝麻包	貝果堡	貝果	白麥吐司	白麥吐司
	主菜	墨西哥醬素排	素排、墨西哥調味粉	滷花生豆干	大溪黑干、花生	薯泥蛋沙拉 薯泥火雞沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔、火腿	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 黑胡椒豆腸	蛋 豆腸、三色豆	塔香蕃茄豆包	豆包、蕃茄、九層塔、黑木耳
	副菜	藍莓醬	藍莓醬	辣炒竹筍	竹筍、木耳、辣豆瓣	巧克力醬	巧克力醬	千島醬	沙拉醬、蕃茄醬	素鬆	素鬆	草莓醬	草莓醬	綜合堅果	綜合堅果
	副菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	塔香海帶根 炒小白菜	海帶根、九層塔、紅蘿蔔/小白菜	炒油菜	油菜、紅蘿蔔	紅醬義大利麵	義大利麵、蕃茄、三色豆、火腿、青花菜	芹香銀芽 /紅綠菜豆	豆芽菜、芹菜、黑木耳/菜豆、紅K、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K	花生醬	花生醬
中式早餐	飲品	玉米濃湯	玉米濃湯	黑糖薑汁地瓜	地瓜、黑糖、薑汁	烏龍茶	烏龍茶	豆漿	豆漿	地瓜粥	米	紅茶	紅茶	地瓜粥	地瓜、米
	主食	白飯	米	焦糖布丁饅頭	黑糖銀絲卷	奶皇包	奶皇包	銀絲卷	銀絲卷	芝麻包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包
	主菜	宮保豆腐	豆腸、青椒、油花生	滷花生豆干	大溪黑干、花生	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	味噌烤百頁	百頁豆腐、蕃茄、青椒、筍片	素瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆干	水煮蛋 黑胡椒豆腸	蛋 豆腸、三色豆	塔香蕃茄豆包	豆包、蕃茄、九層塔、黑木耳
	副菜	幼筍	幼筍	辣炒竹筍	竹筍、木耳、辣豆瓣	鮮菇芹菜	鮮香菇、芹菜、甜椒	紅魷絲瓜	麵線、茼蒿紅魷、薑	素鬆	素鬆	金針冬瓜	冬瓜、金針菇、鮮香菇	什錦菜	什錦菜
	副菜	毛豆炒玉米粒	毛豆、紅蘿蔔、玉米粒	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅蘿蔔	滷什錦燒	什錦燒	煉乳	煉乳	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K	梅干杏鮑素肚	杏鮑菇、素肚、梅乾菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K
中餐	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A菜	A菜	紅綠菜豆	菜豆、紅K、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K	炒龍眼菜	龍眼菜
	主食	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	若絲炒麵	油麵、素若絲、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	豆腐、咖哩、馬K、紅K	椒鹽炸蛋 素羅漢齋	蛋 鮮香菇、荷蘭豆、紅蘿蔔、黑木耳、油泡	沙茶油豆腐	油豆腐、白蘿蔔	乾燒豆干	豆干、杏鮑菇、乾辣椒	烏龍素雞	素雞、烏龍茶葉、九層塔	米豆醬豆腐	豆腐、米豆醬、黑木耳	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、雞胸、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-附醬	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	沙茶金耳干絲	金針菇、黑木耳絲、粗豆干絲	酥炸地瓜條	地瓜、玉米段、杏鮑菇、青椒	壽喜燒凍豆腐	凍豆腐、黑木耳、玉米筍、肉鬆			奶油燴白菜	大白菜、紅K、豆皮、奶油	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁
晚餐	湯	沙茶地瓜葉	地瓜葉、薑絲、沙茶	炒芥藍菜	芥藍菜	炒大陸妹	大陸妹	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	剝椒素肚湯	剝皮辣椒、素肚、大白菜	四神湯	薏仁、蓮子、素肚、金針菇、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、豆干	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、茼塊、百頁豆腐、紅絲高麗	燕麥飯 醬燒油豆腐 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、茼蒿紅魷	白飯 煙燻G翅 燻若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、煙燻G翅、辣椒絲、高麗菜、燻若、薑絲、竹筍、九層塔	麻油G拌飯 什錦魯味 炒A菜	米、雞丁、杏鮑菇、柳菇結、大白菜、蛋油豆腐、海帶結A菜、紅K	白飯 黑胡椒醬豆腐 菊乾素肚 空心菜炒洋若	米、豆腐、三色豆、洋菇、黑胡椒醬素肚、筍乾、空心菜、素半若	麻油鮮菇蛋粥 鍋貼*3 蠔油芥藍菜	米、積丁、蛋、凍豆腐、高麗菜、杏鮑菇、枸杞、鍋貼、芥藍菜、素蠔油
	異國	泰式酸辣G絲麵三色豆花	雞絲麵、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、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 清炒小黃瓜	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、小黃瓜、紅K、黑木耳	日式炸G排拉麵 烤布丁	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸g排、高麗菜絲 布丁粉、吐司	紅油龍蝦關廟雞 秀珍菇炒蛋 芋頭餅*2	關廟麵、餛飩、小白菜、豆芽菜、秀珍菇、蛋、芋頭餅*2	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	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	G絲拌米線 泰式炸豆腐 花生拌青木瓜	米線、豆包、檸檬、豆芽菜、番茄、九層塔、油泡豆腐、大陸妹、豆腐、泰式醬汁、青木瓜絲、花生、小蕃茄
晚餐	麵食	炸醬麵 東坡豆腐 麻油菜腰花	粗麵、素炸醬、豆干、豆芽菜、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、筍片 素腰花、麻油、薑絲、辣椒絲	蕃茄洋芋湯麵 芹香竹輪 煨惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬K、素火腿片、青江菜 竹輪、西洋芹 煨惹山藥捲	普台搶搶拌米苔目 黑白切 蠔油地瓜葉	米苔目、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	洋若燻+麵 松菇蒲瓜 酸菜豆腐	麵條、白k、紅K、粉條、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 柳菇結、蒲瓜、豆腸、酸菜絲	薑母煮鴨麵 酥炸香菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨羹、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、香菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	南洋咖哩湯拉麵 芝麻球*2 椒蜜毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、蕃茄、米、椰漿 芝麻球*2、毛豆莢、椒蜜粉	麻辣臭豆腐湯麵 酥炸蘿蔔糕 素炒大白菜	麵、臭豆腐、高麗菜、金針菇、鴻喜菇、火腿、蘿蔔糕、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、蛋黃貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海带芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 五味香菇素柯 豆酥高麗菜	米、蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、五味醬、素柯、杏鮑菇 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 墨西哥醬素排 酥炸素茄 薑絲炒素腸	米 素排、蕃茄、甜椒 茄子、酥炸粉、椒鹽粉 雞腸、薑絲、酸菜	沙茶鮑魚羹飯 奶油磨菇豆腐 紅綠油菜	米、茼蒿紅魷、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 豆瓣四方油豆腐 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、豆瓣醬、台式泡菜	白飯 蝦排 回鍋若炒高麗菜 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 炒茄子 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 茄子、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	白飯 素燥 炒空心菜 冬瓜油腐湯 地瓜芋圓	米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 空心菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 地瓜、芋圓	黑胡椒醬拌麵 炒鍋白菜 榨菜若絲湯 客家茶	麵條、黑胡椒粒、洋菇、三色豆 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲、榨菜、若絲 炒大麥	醬油炒飯 炒蒲瓜 湯南瓜湯 綠豆薏仁湯	米、玉米粒、紅蘿蔔、醬油、蒲瓜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁	糙米飯 素燥 炒苦瓜 玉米豆腐湯 百香檸檬	糙米、皮絲、香菇 苦瓜、薑絲 油皮、玉米段、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 紅豆湯圓	素燥、麵條 大陸妹、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 紅豆、湯圓、薏仁	素瓜仔若拌飯 炒大黃瓜 榨菜素絲湯 仙草凍	米、素瓜仔若、豆干、大黃瓜、榨菜、素肉絲、薑絲 仙草
	果	鳳梨	70	69	62	60.5	60.5	60.5	60.5	60.5	60.5	55.5	55.5	61	
蛋白質	54	54	52.5	53	47.5	55.5	47.5	55.5	47.5	55.5	29.5	29.5	51.5		
脂肪	268.5	268.5	242	242	260.5	260.5	242.5	260.5	242.5	260.5	240	240	268.5		
醣類	1840	1840	1788.5	1693	1659.5	1855.5	1659.5	1855.5	1659.5	1855.5	1699.5	1699.5	1741.5		

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