

普台高中112年5月29至6月4日 膳食菜單暫定表

日期	5月29日		5月30日		5月31日		6月1日		6月2日		6月3日		6月4日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	粥飲品	抹茶牛奶	抹茶粉、奶粉	紅豆薏仁湯	紅豆、薏仁	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米	紅茶	紅茶	米漿	米、糙米、花生
	主食	口袋餅	口袋餅	鹹大餅	鹹大餅	白麥吐司	白麥吐司	芝麻堡	芝麻堡	紅豆包	紅豆包	可頌麵包	可頌麵包	厚片土司	厚片土司
	主菜	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	糖醋素雞	素雞、鳳梨、番茄、青椒	菜脯豆干炒蛋 菜脯豆干	蛋/菜脯、豆干、豆薯	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖、芝麻	豆鼓薑絲豆腸	豆鼓、薑絲、豆腸	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 燻若片	蛋、茶葉蛋油包 燻若片
	副菜	香鬆沙拉拌螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉、素鬆	蒸芋頭糕	芋頭糕	草莓醬	草莓醬	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	素鬆	素鬆	藍莓醬	藍莓醬	巧克力醬	巧克力醬
	副菜	炒高麗菜	高麗菜	福菜鮮筍/炒芥藍菜	竹筍、福菜、乾辣椒芥藍菜	炒A菜	A菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	花生麵筋/炒小芥菜	花生、麵筋 小芥菜、薑絲	蔓越莓芋泥	馬k、蔓越莓	起司片	起司片
中式早餐	粥飲品	抹茶牛奶	抹茶粉、奶粉	紅豆薏仁湯	紅豆、薏仁	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米	紅茶	紅茶	米漿	米、糙米、花生
	主食	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	鹹大餅	鹹大餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芝麻包	芝麻包	紅豆包	紅豆包	黑糖冬瓜饅頭	黑糖冬瓜饅頭	高麗菜包	高麗菜包
	主菜	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	糖醋素雞	素雞、鳳梨、番茄、青椒	菜脯豆干炒蛋 菜脯豆干	蛋/菜脯、豆干、豆薯	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖、芝麻	豆鼓薑絲豆腸	豆鼓、薑絲、豆腸	番茄豆包	豆包、大番茄、三色豆	茶葉蛋 燻若片	蛋、茶葉蛋油包 燻若片
	副菜	玉筍炒鮮菇	秀珍菇、玉米筍、黑木耳	蒸芋頭糕	芋頭糕	毛豆炒玉米粒	毛豆、紅蘿蔔、玉米粒	綜合堅果	葡萄乾、青提子、杏仁片、腰果、南瓜子	素鬆	素鬆	海結麵輪	海帶結、豆輪	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K
	副菜	燻乳	燻乳	福菜鮮筍	竹筍、福菜、乾辣椒	塔香海帶根	海帶根、九層塔	金瓜米粉	米粉、高麗菜、南瓜、豆芽菜	花生麵筋	花生、麵筋	芝麻海帶芽	海帶芽、白芝麻	酸菜素肚	素肚、酸菜仁、紅K
青菜	炒高麗菜	高麗菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒A菜	A菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	紅麴米	米、紅麴	白飯	米	地瓜飯	米、地瓜	燕麥飯	米、燕麥粒	什錦炒麵	油麵、香菇絲、黑木耳絲、高麗菜、紅蘿蔔、素若絲、玉米筍	五穀飯	米、五穀米
	主菜	芋頭燉豆腐	洋芋、芋頭、豆腐、青豆仁	三杯炸蛋 三杯杏鮑菇	蛋、九層塔、甜椒/雞腸、杏鮑菇、薑片	炸醬素腿	素腿、小黃瓜、素炸醬	宮保油豆腐筍	辣椒條、油豆腐、油花生、鵝鵝魷魚、青椒	高麗菜炒蛋 黑胡椒素柳	蛋、高麗菜、筍絲素排、青椒、洋菇片、黑胡椒醬	乾燒杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、四季豆	香椿炒豆乾	黑豆干、玉米粒、毛豆仁、香椿醬
	副菜	炒冬粉	冬粉、高麗菜、紅K、豆芽菜	四季昌蕪頭	四季豆、豆鼓、豆干、辣椒	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁	木耳絲瓜	絲瓜、黑木耳、紅蘿蔔絲、薑絲	麻油拌豆芽	豆芽菜、紅K、木耳、麻油	增白花菜	白花菜、紅K、火腿、黑木耳、豆皮	酥炸雙薯	蕃薯、馬鈴薯、椒鹽粉
	副菜	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、油皮	豆皮滷高麗菜	高麗菜、豆皮、紅K	金針蒲瓜	蒲瓜、金針菇、紅椒	咖哩炒洋芋	南瓜、洋芋、玉米粒	紅燒雞腸	雞腸、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳			蠔油什錦菇	秀珍菇、杏鮑菇、柳松菇、金針菇
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	有機油菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	橄欖芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜、薑絲	炒青江菜	薑絲、青江菜
湯	酸菜素肚湯	酸菜仁、金針菇、香菇、素肚、薑絲	牛蒡玉米湯	牛蒡、白K、玉米段	芹香油湯	油豆腐、芹菜、玉米段	四神湯	洋蔥仁、冬瓜、四神湯包、素肚、蓮子	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	南瓜濃湯	南瓜、洋芋、玉米粒、紅K	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、香Q糖、紅K、芹菜	
果	小玉		蘋果		小蕃茄		鳳梨		西瓜		楊桃		木瓜		
晚餐	地方	墨西哥醬蛋包麵 玉米濃湯	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、玉米粒、火腿、馬鈴薯、洋菇片	椰香沙拉餘排飯 宮保素肚 西芹炒美白菇	米、餘排、檸檬汁、沙拉、海苔粉素肚、小黃瓜、辣椒、花生西洋芹、美白菇、紅K	梅干麵腸炒麵 鮮菇菜豆 客家小炒	油麵、紅K、梅干菜、雞腸、小白菜菜豆、鮮香菇、芹菜、豆乾、榨菜、紅魷	擔擔素鬆飯 關東煮湯	米、特製素燥、素鬆白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、油豆腐、芹菜	白飯 辣炒菜脯豆干 青椒豆腐 紅豆金棗	米、菜脯、豆干、玉米粒、青椒、豆薯、紅K、紅豆金棗*2	白飯 香辣小雞腿*2 家常炒雞腸 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、雞腸、紅K、四季豆、油菜、薑絲	素洋若炒飯 沙茶辣醬臭豆腐 台式泡菜	米、香菇絲、素羊肉、芥藍菜、豆芽菜、紅K 臭豆腐*2、台式泡菜
	異國	西班牙燉飯 起司烤豆包 巧克力布丁	米、鬱金香粉、素火腿、小黃瓜、紅K、玉米筍、青花菜豆包、起司片巧克力布丁粉	鼓汁排骨炒麵 港式西多士	油麵、G丁、豆腐、高麗菜、紅K、青椒、土司、蛋、花生醬、奶油	鮮蔬白醬燉飯 炒青花菜 炸地瓜	米、豆干、紅K、馬K、白花菜、四季豆、蕃茄、青花菜、紅K、地瓜			咖哩時蔬燴麵 焗烤絲瓜 地瓜蛋沙拉	油麵、玉米粒、小黃瓜、青花菜、紅K、素火腿、洋菇片、咖哩絲瓜、乳酪絲地瓜、蛋、火腿、沙拉醬	粉紅醬洋菇筆管麵 抹茶奶酪	筆管麵、洋菇片、玉米筍、青花菜、蕃茄、三色豆、奶酪粉、抹茶	檸檬魷魚義大利麵 摩摩喳喳	義大利麵、三色豆、素若粒、檸檬、素魷魚、豆干、青花菜西谷米、芋頭、椰奶、地瓜、鳳梨、水蜜桃
	素食	紅燒湯餃 鮮筍三絲 花生滷豆乾	水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包竹筍、黑木耳、紅K、金針菇、豆干、花生	素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 素燴燴冬瓜	麵條、若骨茶包、素排骨、紅K、玉米、青江菜、百頁豆腐、油花生、辣椒條、冬瓜、素燴絲水	醬油味噌拉麵 芋頭餅*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、素排1/2、豆芽菜、味噌、海苔絲、高麗菜芋頭餅*2毛豆莢、黑胡椒醬	香辣牛奶鍋-拉麵 水果百香塔	拉麵、玉米段、百頁、熟肉(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、酥皮、鮮奶油、鳳梨、水蜜桃	薑母鴨麵線 素燴小白菜 甜椒炒豆包	麵線、皮絲、凍豆腐、青江菜、豆芽菜、薑母鴨湯包小白菜、素燴豆包、青椒、甜椒	和風什錦湯麵 東坡豆腐 火腿豆芽菜	麵條、素排、豆芽菜、味噌、海帶芽、白K、紅K、豆腐、鮮香菇、豆芽菜、火腿、薑絲	絲瓜貢丸湯麵 素燴莧菜 五香黑豆干	麵條、絲瓜、貢丸、紅K、黑木耳、枸杞、豆皮莧菜、素燴絲、薑絲黑豆干、魯包
	風味	日式炸D排飯 三杯雞腸 西芹炒美白菇	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔雞腸、小黃瓜、九層塔、西洋芹、美白菇、紅K	鐵道便當餐飯、滷蛋、豆乾、素排、台式泡菜	米、酸菜絲、白芝麻蜜汁素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	藍帶芋香排-飯 酸甜涼拌洋芋 塔香百頁豆腐	米、豆包、芋頭、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、馬鈴薯、甜椒百頁豆腐、九層塔	普台擔擔飯 魯雞豆腐 柳菇莧菜	米、特製素燥油燻豆腐、滷包莧菜、柳松菇	地瓜飯 香酥辣辣腿*2 麻油杏鮑菇 豆鼓山苦瓜	米、地瓜香酥辣辣腿、醬汁杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、山苦瓜、豆鼓	五更腸旺燴飯 炸蘿蔔糕 油腐黃瓜	米、紫米高、豆腐、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、蘿蔔糕、小黃瓜、油小口	白飯 素瓜仔若 玉米布丁酥 素炒空心菜	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醃蘿蔔、醬汁玉米布丁酥*2個、空心菜、薑絲
	加餐	糙米飯 素燥炒大陸妹 冬瓜素九湯 麥茶	糙米皮絲、香菇、香椿醬大陸妹、薑絲冬瓜、素九、薑絲炒大麥	傻瓜麵 炒大黃瓜 茼蒿豆腐羹 菊花茶	細麵、醬汁大黃瓜豆腐、莧菜、薑絲菊花	醬油炒飯 炒油菜 紫菜豆皮湯 仙草甘茶	米、三色豆、醬油油菜、薑絲紫菜、豆皮、薑絲仙草汁	麻油麵線 紅絲菜豆 青木瓜素九湯 椰漿西米露	麻油、麵線、菜豆、紅K、薑絲青九、薑絲、青木瓜、西米露、椰漿、奶粉	香椿炒飯 炒茄子 蒲瓜麵線湯 決明子	米、香椿醬、火腿、三色豆茄子薑絲白麵線、蒲瓜、薑絲決明子	咖哩醬拌麵 炒大白菜 冬瓜油皮湯 洛神湯	細麵三色豆、咖哩粉大白菜、冬瓜、油皮、薑絲、洛神	金瓜米粉 豆鼓苦瓜 酸菜鮮菇湯 檸檬愛玉	南瓜、米粉、豆芽菜、高麗菜、苦瓜、豆鼓、薑絲酸菜、金針菇、薑絲愛玉、檸檬汁
果	鳳梨	67.5	芭樂	62.5	香蕉	62.5	蘋果	62	芭樂	61.5	小玉	61	洋香瓜	65.5	
每日合計	平均	67.5		62.5		62.5		62		61.5		61		65.5	
	最低	54		47.5		51.5		45		50		50		50	
	最高	278.5		260.5		260.5		265		265		265		265	
	熱量	1870		1727.5		1667.5		1665		1720		1714		1752	

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