

普台高中112年6月12至6月18日 膳食菜單暫定表

日期	6月12日			6月13日			6月14日			6月15日			6月16日			6月17日			6月18日		
星期	二			三			四			五			六			日					
西式早餐	飲品	紅茶	紅茶包	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米	米漿	米、糙米、焦花生	奶茶	紅茶、奶粉						
	主食	法國麵包	法國麵包	刈刈包	刈包	厚片土司	厚片土司	千層乳酪燒餅 可頌堡	千層乳酪燒餅 可頌堡	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白麥吐司	白麥吐司	鬆餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅						
	主菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒火腿	蛋、馬鈴薯、火腿、玉米粒	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	水煮蛋 茄汁烤豆包	蛋 豆包、黑胡椒粒、番茄醬	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	豆干炸醬	豆干、素炸醬、毛豆、素若粒	蜜汁香積排	香積排、白芝麻、	黑胡椒醬豆包	豆包、黑胡椒醬						
	副菜	茄汁義大利麵	義大利麵、番茄、三色豆、豆干、火腿	花生糖粉	花生粉、糖	花生醬	花生醬	草莓醬	草莓醬	素鬆/花生麵筋	素鬆/花生、麵筋	藍莓醬	藍莓醬	楓糖漿	楓糖漿						
	副菜	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	綜合堅果	綜合堅果	紅絲菜豆	菜豆、紅K						
中式早餐	飲品	紅茶	紅茶包	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米	米漿	米、糙米、焦花生	奶茶	紅茶、奶粉						
	主食	奶皇包	奶皇包	刈刈包	刈包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芋頭包	芋頭包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芝麻包	芝麻包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭						
	主菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒火腿	蛋、馬鈴薯、火腿、玉米粒	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	水煮蛋 茄汁烤豆包	蛋 豆包、黑胡椒粒、番茄醬	紅燒油豆腐	油豆腐、紅K	炸醬豆干	豆干、素炸醬、毛豆、素若粒	茄汁素積	素雞、番茄、黑木耳	黑胡椒醬豆包	豆包、黑胡椒醬						
	副菜	芹香高麗菜	高麗菜、芹菜	花生糖粉	花生粉、糖	起司片	起司片	醬燒鮮筍	竹筍、柳松菇、黑木耳	素鬆	素鬆	紅絲海帶芽	海帶芽、紅蘿蔔	金針絲瓜	絲瓜、金針菇、黑木耳						
	副菜	什錦果仁	什錦果仁	酸菜絲	酸菜絲	涼拌海帶絲	海帶絲、小黃瓜、紅K、薑絲	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉	花生麵筋	花生、麵筋	鮮菇芹菜	鮮香菇、芹菜、甜椒	茄汁烤洋芋	馬鈴薯、蕃茄、紅蘿蔔						
青菜	炒青花菜	青花菜			炒白花菜	白花菜、紅K、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒小白菜	小白菜、薑絲	紅絲菜豆	菜豆、紅K							
午餐	主食	白飯	米	五穀飯	米、五穀米	黑胡椒醬燴麵	油麵、豆包、洋菇片、豆芽菜、高麗菜	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥	白飯	米						
	主菜	麻婆豆腐	豆腐、乾香菇、火腿、芹菜、辣椒	咖哩炒蛋 咖哩豆G	蛋、馬K、紅K、素雞、咖哩粉 豆G、馬K、紅K、咖哩粉	宮保豆干	豆乾、鮮香菇、油花生、青椒	京醬素雞	素雞、小黃瓜、乾辣椒、甜麵醬	五目蒸蛋 豆醬苦瓜	蛋、海帶芽、紅蘿蔔、鮮香菇、竹筍 苦瓜、皮絲、米豆醬	蜜汁大黑豆乾	大黑豆乾、白芝麻、麥芽糖	芹香油豆腐	油豆腐、芹菜、紅K						
	副菜	蠔燴上樹	冬粉、紅K、高麗菜、黑木耳	三杯綜合菇	秀珍菇、杏鮑菇、柳松菇、九層塔	炸時蔬	甜不辣、南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	塔香紫茄	茄子、九層塔	奶油玉米粒	玉米粒、紅K、毛豆仁、奶油	紅燒蘿蔔豆輪	白蘿蔔、豆輪、紅K	泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、黃豆芽						
	副菜	鮮菇菜豆	菜豆、紅蘿蔔、鮮香菇	梅乾冬瓜	冬瓜、梅乾菜、豆皮	炒莧菜	莧菜	茼蒿白菜	大白菜、金針菇、茼蒿、紅K	木耳蒲瓜	蒲瓜、榨菜、黑木耳	高麗菜炒豆皮	高麗菜、豆皮	鹽炒大黃瓜	大黃瓜、素丸、乾香菇						
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒大白菜	大白菜、香菇、黑木耳			炒油菜	油菜、薑絲	炒青菜	青菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹						
湯	紅燒湯	紅K、白k、豆輪、玉米段	豆腐玉米湯	豆腐、玉米、芹菜	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜、豆皮、薑絲	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、鮮筍片、麻油、薑片	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	腰果牛蒡湯	玉米、白K、紅K、牛蒡、腰果							
果	洋香瓜		鳳梨		芭樂		芒果		蘋果		西瓜		香蕉								
地方	燕麥飯 糖醋g丁 皮蛋蛋麵頭 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、皮蛋、四季豆、素若粒、豆干、地瓜、椒鹽粉	糙米飯 茄汁豆包(藍帶) 紅絲豆薯 炒油菜	米、糙米、番茄、豆包、毛豆仁、豆薯、紅K、薑絲、油菜、薑絲	白飯 韓式泡菜煎豆腐 鮮菇香干 炸波浪薯條	米、豆腐、韓式泡菜、香菇、豆干、紅K、薑絲、皮蛋、波浪薯條	茄汁嫩飯 玉米濃湯(酥皮) 椒鹽炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、番茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、蛋、青醬	白飯 卡拉a鹽*2 素焗烤豆腐 炒莧菜	米、酸菜絲、杏鮑菇、酥炸粉、麵包粉、豆腐、香菇、素焗、莧菜、素蟹絲	土魷絲羹飯 椒鹽雞腿 醬汁秋葵*3	米、素土魷絲、大白菜、黑木耳、紅蘿蔔、筍絲、麵腸、椒鹽粉、秋葵、醬汁	麻油鮮菇蛋粥 鍋貼*3 沙茶芥藍羊若	米、積丁、蛋、凍豆腐、高麗菜、杏鮑菇、枸杞、鍋貼、芥藍菜、洋若							
	蕃茄炒飯(蛋包飯) 茶凍 三角薯餅*2	米、九層塔、蕃茄、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜、紅茶包、果凍粉 三角薯餅*2	青醬螺旋麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、南瓜、紅K、玉米粒、馬K、乳酪絲	炸醬乾麵 魯百頁 台式泡菜	麵條、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、百頁豆腐、紅K、香q糕、高麗菜、紅K	芝麻醬拌烏龍麵 薑汁炒素若 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬、豆包、柳松菇、火腿、白芝麻、薑、四季豆、茼蒿紅魷	蘋果咖哩飯 酸汁豆腐 柳菇青江	米、蘋果`、馬k、紅k、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、柳松菇、薑絲	奶油南瓜貝殼麵 紅豆蠔牛捲餅	貝殼麵、南瓜、三色豆、杏鮑菇、玉米筍、甜椒、馬K 紅豆蠔牛捲餅	G絲拌冬粉 泰式炸豆腐 花生拌青木瓜	冬粉、豆包、檸檬、豆芽菜、番茄、九層塔、油泡豆腐、小白菜、紅蘿蔔、泰式醬汁、青木瓜絲、花生、小蕃茄							
	客家湯飯條 筍干麵 紅絲海帶根	飯條、素燻、香菇、芹菜、素若絲、豆芽、高麗菜、筍乾、麵腸 海帶根、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 麻油香菇過蔥	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、袖珍菇、麻油、過蔥	普台擔擔湯麵 梅干筍干素肚(薯條) 炒空心菜	麵條、素燻、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、梅乾菜 空心菜、紅K、薑絲	泰式酸辣湯寬粉 娘惹山藥捲 紅絲莧菜	寬粉、番茄、東安醬、柳松菇、油泡、椰漿、九層塔 娘惹山藥捲 莧菜、紅K	日式醬油拉麵 五香豆干 炒地瓜葉	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、豆干、滷包 地瓜葉、薑絲	絲瓜湯麵線 咖哩燻酥餃*4 鮮筍清杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、絲瓜、金針菇、水餃、咖哩醬、鹹蛋、豆腐、鮮筍、杏鮑菇、福菜	酸辣湯餃 酥炸蘿蔔糕 炒莧菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、蘿蔔糕、莧菜							
	煉奶銀絲卷 鮑鮑湯 普台素燻乾麵	銀絲卷、煉奶、鮑鮑、小白菜、麵條、普台素燻、小白菜、豆芽菜	麻香醬油炒飯 時蔬素雞 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅K、芹菜、素雞、青花菜、紅K、大白菜、燻丫	蕃茄羊若滑蛋燻飯 紅K青花菜 沙茶素燻	米、素羊若、蛋、鮮香菇、紅K、蕃茄、紅K片、青花菜、豆腐、雞腸、白K、紅K	素x醬拌飯 香菇豆腐條 糖醋雞柳	米、素x醬、豆干、小黃瓜、紅K、鮮香菇、豆薯、馬k、鮮香菇、鮮柳、山藥、甜椒	素瓜仔拌洋麵 梅醬優格鮮筍 豆豉糯米椒豆干	細麵、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、紅K、紫蘇梅、優酪乳、筍丁、糯米椒、豆干、豆豉	白飯 香酥雞排 杏鮑菇炒菜豆 炒白花菜	米、醬汁、香酥魚排、杏鮑菇、菜豆、紅K、白花菜	白飯 蜜汁排 回鍋若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、蜜汁排、辣椒條、高麗菜、回鍋若、薑絲、竹筍、九層塔							
	白飯 酸菜炒杏鮑菇 炒高麗菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	米 酸菜、杏鮑菇、皮絲 高麗菜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 蜂蜜、珍珠粉圓	咖哩醬拌麵 枸杞蒲瓜 海芋素丸湯 冬瓜茶	麵條 三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	醬油炒飯 炒油菜 素菜豆腐湯 麥茶	米、火腿、三色豆、皮絲、香菇、香椿醬、油菜、薑絲 紫菜、豆腐、薑絲 炒大麥	素燻拌麵 炒黃豆芽 絲瓜麵線湯 烏梅汁	麵條、醬汁 黃豆芽、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 話梅、烏梅汁	糙米飯 蔞冬瓜干丁 炒芥藍菜 紫菜油豆腐湯 紅豆薏仁湯	糙米 蔞冬瓜、豆干、芥藍菜、薑絲、油豆腐、紫菜、紅豆、薏仁	傻瓜麵 炒苦瓜 黃瓜玉米湯 百香洛神	麵條、醬汁 苦瓜、大黃瓜、玉米、百香果、洛神花	白飯 蔥蒜醬 素炒大白菜 榨菜素絲湯 仙草凍	米、三色豆、洋菇、黑胡椒、大白菜、紅蘿蔔、榨菜、素肉絲、薑絲 仙草							
果	葡萄	66.5		47.5		53.5		59		46.1		54.8		65.6							
蛋白質	早	47.5	40			48		44		44		44		51.5							
脂肪	午	252.5	230			228.5		219.5		230		236.5		241.5							
醣類		1679.5	1470			1524		1591		1500.4		1525.2		1691.9							
纖維																					
熱量																					

自民國98年承接以來即使用CAS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