

普台高中113年3月4至3月10日 膳食菜單暫定表

日期	3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月10日		
星期	一		二		三		四		日		
西式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、玉米粒、素若絲、高麗菜、芹菜	綠奶茶	綠茶、奶粉	燕麥牛奶	燕麥、奶粉	豆漿	豆漿		
	主食	小麵包	小麵包	滿福堡	滿福堡	西式燒餅	西式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		
	主菜	醬爆豆干	豆干、杏鮑菇、黑木耳	鮑魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、火腿、沙拉醬	塔香豆包	豆包、九層塔	泡菜干絲	泡菜、白干絲		
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋泡	香積排	香積排	巧克力醬	巧克力醬	麻油麵線	麻油麵線		
	副菜	油條 炒A菜	油條 /A菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	什錦堅果	什錦堅果	起司片 鮮菇菜豆	起司片 菜豆、紅K、鴻喜菇		
中式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、玉米粒、素若絲、高麗菜、芹菜	綠奶茶	綠茶、奶粉	燕麥牛奶	燕麥、奶粉	豆漿	豆漿		
	主食	小麵包	小麵包	高麗菜包	高麗菜包	西式燒餅	西式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		
	主菜	醬爆豆干	豆干、杏鮑菇、黑木耳	鮑魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、火腿、沙拉醬	塔香豆包	豆包、九層塔	泡菜干絲	泡菜、白干絲		
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋泡	牛蒡絲	牛蒡絲	什錦堅果	什錦堅果	麻油麵線	麻油麵線		
	副菜	油條	油條	香積排炒菇	香積排、柳松菇	鮮菇皇帝豆	皇帝豆、柳松菇	幼筍	幼筍		
午餐	青菜	炒A菜	炒A菜	炒小白菜	小白菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	鮮菇菜豆	菜豆、紅K、鴻喜菇		
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	咖哩醬烏龍麵	烏龍麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、素雞		
	主菜	香辣豆腐煲	豆腐、金針菇、香菇、芹菜	奶香燒蛋 梅干三層若	蛋、奶粉 三層若、梅干菜	五目蒸蛋 素蚵仔蒸豆腐	蛋、金針菇、香菇、筍丁、黑木耳、紅蘿蔔、素鮑、荔枝、豆腐	什錦滷味	豆干、海帶結、油豆腐、紫米糕		
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	茶葉蛋	蛋、滷包	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬		
	副菜	海結蘿蔔	海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔	雙菇炒豆皮	豆皮、秀珍菇、杏鮑菇	黑椒炒豆芽	豆芽菜、豆干、黑胡椒、甜椒	奶香白菜	大白菜、奶油		
	副菜	豆瓣炒鮮筍	新鮮竹筍、青椒、素若絲、干絲	海苔焗烤什錦	洋芋、南瓜、小黃瓜、甜椒、乳酪絲	高麗菜素魯	高麗菜、皮絲、紅K				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒菠菜	菠菜		
	湯	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜	苦瓜素酥湯	苦瓜、素排骨酥	玉米鮮菇湯	玉米、香菇、大白菜、紅蘿蔔	綜合湯	玉米、白蘿蔔、紅蘿蔔、凍豆腐		
	果	鳳梨		火龍果		橘子		蘋果			
晚餐	地方	白飯 蒲瓜素瓜仔若娘惹山藥捲 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、娘惹山藥捲 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇炒大陸妹 白菇玉筍	米、獅子頭、紅K、大白菜、 鮮香菇、大陸妹、薑絲、美白菇、玉米筍	菠菜素蝦仁炒飯 香酥什錦燒 素炒紫米糕	米、素火腿、菠菜、素蝦仁、高麗菜、三色豆、 什錦燒、酥炸粉、椒鹽粉、紫米糕、小黃瓜、紅K	白飯	米		
	異國	青醬螺旋麵 橢圓薯餅	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、花椰菜、九層塔、橢圓薯餅	日式醬油拌麵 麥克G塊*2 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 豆皮壽司*2 秋葵、蕃茄、甜椒	越南炒粿仔條 打拋若佐法國麵包 XO醬炒四季豆	粿仔條、大陸妹、豆干、油片、火腿、檸檬、花生、蕃茄、九層塔、碎干丁、九層塔、素若粒、小蕃茄、法國麵包、四季豆、XO醬	普台素燥干丁	豆干、普台素燥		
	麵食	餐蛋麵 滷豆干 紅絲莧菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、豆干、莧菜、紅蘿蔔	薑母鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪裡干丁	麵線、皮絲、金針菇、青江菜、香Q糕、杏鮑菇、茄子、雪裡紅、豆乾	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲		
	風味	蕃茄炒飯 綜合芋圓湯 芝麻海带芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 芋圓、芋頭、紅豆白芝麻、海带芽	招牌飯- 素排 香腸、魯蛋、魯油腐、紅絲高麗	米、素排、醬汁、菜脯、香腸片、蛋、百頁豆腐、紅絲高麗	沙茶洋若滑蛋 燴飯 麻油川七 芋仔餅	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、川七、麻油 芋仔餅*2	綜合炸物	薯條、百頁豆腐		
	加菜	素燥拌麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 冬瓜山粉圓	麵條、素燥 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜山粉圓、冬瓜	醬油炒飯 炒茄子 榨菜若絲湯 瓜西米露	米、豆干、三色豆 茄子 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米露	高麗菜飯 炒小芥菜 冬瓜油腐湯 麥茶	米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇 小芥菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	炒青江菜	青江菜、薑絲		
	果	芭樂		葡萄		柳丁		什錦羹湯 芭樂	筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、素若羹、高麗菜		
蛋白質	74		71.9		67		79.4		37		
早 午	脂肪	59		61.4		55		63.9		30	
	醣類	272.5		247.1		222.5		249.6		130	
	熱量	1881		1828.6		1653		1891.1		938	

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