

普台高中113年4月8至4月14日 膳食菜單暫定表

日期	4月8日			4月9日			4月10日			4月11日			4月12日			4月13日			4月14日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早點	飲品	高麗菜鹹粥	米、豆腐、紅K、香菇、高麗菜	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	米漿	米、糙米、花生	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、馬鈴薯、火腿、奶粉	綠茶	綠茶包	芝麻豆漿	豆漿、黑芝麻粉	白粥	米						
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	滿福堡	滿福堡	厚片土司	厚片土司	奶皇包	奶皇包	沙拉堡	沙拉堡	白麥土司	白麥吐司	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷						
	主菜	芹香豆干	豆干、芹菜、黑木耳	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	玉米毛豆炒蛋 玉米炒豆干	毛豆、玉米、蛋、豆干	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	茄汁大熟狗	熟狗、番茄醬	水煮蛋 紅燒百頁豆腐	蛋、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	茄汁豆包	豆包、大番茄						
	副菜	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅K	炸薯球	薯球	巧克力醬	巧克力醬	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	白醬筆管麵	筆管麵、青花菜、火腿、三色豆	綜合堅果	綜合堅果	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔						
	副菜	幼筍/炒油菜	幼筍/油菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬	炒青花菜	青花菜	鮮蔬腰花/炒油菜	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢/油菜	起司片	起司片	藍莓醬	藍莓醬	香脆酥 /炒白花朵	香脆酥 白花朵、薑絲						
中式早點	飲品	高麗菜鹹粥	米、豆腐、紅K、香菇、高麗菜	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	米漿	米、糙米、花生	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、馬鈴薯、火腿、奶粉	南瓜鹹粥	南瓜、米、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、香菇	芝麻豆漿	豆漿	白粥	米						
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	銀絲卷	銀絲卷	紅豆包	紅豆包	奶皇包	奶皇包	芋頭包	芋頭包	蒸鍋貼	鍋貼	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷						
	主菜	芹香豆干	豆干、芹菜、黑木耳	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	玉米毛豆炒蛋 玉米炒豆干	毛豆、玉米、蛋、豆干	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	茄汁大熟狗	熟狗、番茄醬	水煮蛋 紅燒百頁豆腐	蛋、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	茄汁豆包	豆包、大番茄						
	副菜	塔香海帶根	海帶跟、九層塔、紅K	梅干苦瓜	苦瓜、梅乾菜	蘆筍炒油片	油片、甜椒、蘆筍	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	腰果海苔酥	腰果海苔酥	綜合堅果	綜合堅果	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔						
	副菜	幼筍	幼筍	辣味噌燉白菜	大白菜、味噌、黑木耳、玉米筍	滷蕪菁	蕪菁、黑木耳	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	榨菜炒蒲瓜	蒲瓜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	香脆酥	香脆酥						
午餐	青菜	炒油菜	油菜	鮮菇四季豆	四季豆、鮮香菇	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小芥菜	小芥菜	炒白花朵	白花朵、薑絲						
	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	香菇素燥拌麵	油麵、素燥、鮮香菇、豆芽菜、小白菜	糙米飯	米、糙米	白飯	米						
	主菜	壽喜燒豆腐	凍豆腐、玉米筍、大白菜、黑木耳	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、豆腐、蛋	素鬆蒸嫩腐	嫩豆腐、素鬆	京醬橫絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	糖醋油滴	油豆腐、鳳梨、蕃茄	蜜汁洋芋大黑乾	馬鈴薯、大黑豆干	麻婆粉絲蒸蛋 大煙鍋捲	蛋、素肉粒、碎乾丁粉絲、大煙捲、青江菜						
	加菜	豉汁滷蛋	蛋、豆豉	滷蛋	蛋、滷包	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬	三杯炸蛋	蛋、九層塔	茶葉蛋	蛋、滷包	奶白醬燒蛋	蛋、奶粉	滷蛋	蛋、滷包						
	副菜	金針菇炒若絲	金針菇、素若絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干	蜜汁燒香菇	杏鮑菇、黑木耳、鰻腸	四喜烤魷	烤魷、黑木耳、甜椒、鮮菇、香菇、青豆仁	白醬年糕	年糕、杏鮑菇、青花菜、起司	豆醬燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、米豆醬	菠菜炒金菇	菠菜、金針菇	筍茸燒油片	筍茸、油片						
晚餐	副菜	烤南瓜	南瓜、海苔粉	蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、白菜、三色豆	焗烤高麗菜	高麗菜、火腿、乳酪絲	紅燒鮮菇冬瓜	冬瓜、鮮香菇			炸時蔬	地瓜、南瓜、牛蒡、紅蘿蔔、四季豆、甜不辣	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、九子						
	青菜	炒鴛白菜	鴛白菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鴛白菜	鴛白菜、紅K、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜	炒大陸妹	大陸妹						
	湯	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	時蔬湯咖哩	鮑魚菇、豆包、大白菜、咖哩	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、苕莢、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔、豆腐	綜合仙草湯圓	紅白湯圓、紅豆、花豆、芋薏仁、仙草	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮						
	果	芭樂		蘋果		橘子		鳳梨		洋香瓜		小蕃茄		芭樂							
	地方	翡翠炒飯 素熟狗起司炒蛋 關東煮湯	米、三色豆、青江菜、火腿、素熟狗、蛋、起司片、蕃茄 白K、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	薏仁糙米飯 炸海鮮排 煎魚起司玉米 魯冬瓜	米、薏仁、糙米 醬汁、海鮮排、百頁 素鮑魚沙拉、玉米粒 冬瓜、紅K、薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷油菜	麵絲、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅K、茼蒿紅魷、油菜	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	香樟百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅K	白飯 烏蛋素肉燥 花椰燴茼蒿 炸草菇	米、鳥蛋、豆干、肉燥、油豆腐 青花菜、茼蒿片、玉米筍、草菇、椒鹽粉						
晚餐特色餐	異國	白醬菠菜義大利麵 檸檬香炸G沙拉 烤地瓜片	義大利麵、火腿、奶油、菠菜、玉米筍、辣丁、美生菜、小黃瓜、沙拉醬、蕃茄、地瓜、海苔粉	韓式泡菜湯餃 素蝦仁燴白菜 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清九、火鍋餘板、高麗菜、大白菜、素蝦仁、杏鮑菇、酥炸粉	泰式酸辣豆腐鍋-飯 炸蔬菜九子 涼拌海帶芽	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔 高麗菜、紅蘿蔔、荸薺、馬鈴薯、麵包粉 海帶芽、白芝麻	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、蕃茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	韓式泡菜拉麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	拉麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、三角薯餅*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	泰式酸辣薑飯 法式煎鰻頭 油醋美生菜	米、G丁、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、鰻頭、蛋、魚糖醬、美生菜、油醋醬	厚片焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳						
	麵食	味噌豆漿拉麵 芝麻酥*2 炒龍蝦菜	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻酥*2、龍蝦菜	大滷刀削麵 魚香杏鮑菇 滷什錦燒	刀削麵、蛋、黑木耳、胡蘿蔔、豆腐、白菜、杏鮑菇、甜椒、黑木耳、什錦燒	普台擔擔湯麵 黑白切 炒鴛白菜	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 菜、薑絲	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	紅燒湯麵 金針菇炒青椒 樂膳素魯	細麵、白k、紅K、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	飽飽湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素飽飽、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	味噌拉麵 柳松菇炒菠菜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、菠菜、柳松菇、紫米糕、百頁						
	風味	白飯 麻辣臭豆腐 破布子高麗菜 三杯柳松菇	米、臭豆腐、金針菇、芹菜 破布子、高麗菜、薑絲、柳松菇、青花菜、鰻腸、九層塔	白飯 麻婆豆腐 西芹香腸 滷水晶餃	米、薏仁、糙米 豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、西洋芹、香腸、紅K、水晶餃	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	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 炒銀芽千絲 芹香鮮菇	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲 豆芽菜、干絲、紅K 香菇、芹菜、紅K、杏鮑菇	白飯 麵腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶炒百頁	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 百頁、四季豆	素土魷絲羹麵 花生小黃瓜 滷百頁豆腐	油麵、素土魷絲、高麗菜、花生、小黃瓜、百頁豆腐、油豆腐	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						
	加菜	傻瓜麵 青江菜 蘿蔔素酥湯 菊花茶	傻瓜麵 青江菜、薑絲 白蘿蔔、素排骨酥 菊花	醬油炒飯 炒小白菜 酸菜鮮菇湯 仙草茶	米、三色豆、豆干 小白菜、薑絲 酸菜、金針菇 仙草汁	香椿拌麵 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 決明子	麵條、醬汁 菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 決明子	麵米飯 咖哩醬 炒茄子 蕃茄豆腐湯 蜂蜜山粉圓	糙米 三色豆、豆干 茄子 蕃茄、豆腐 蜂蜜 山粉圓	傻瓜麵 空心菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	素瓜仔若拌飯 炒A菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	米、素瓜仔若、豆干 A菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆、西米露	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 椰果奶茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、奶粉、椰果、紅茶						
	早午	木瓜	63		73		72.5		73.1		73		73.5		66.1						
晚餐		59		56.25		56.25		58		60.5		58.75		47.5							
熱量		270		254.5		260		251		269.5		267.5		240.5							
		1782		1764.5		1836.25		1818.4		1914.5		1892.75		1653.9							

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