

普台高中113年4月29至113年5月5日 膳食菜單暫定表

日期	4月29日			4月30日			5月1日			5月2日			5月3日			5月5日		
星期	一			二			三			四			五			日		
西式早餐	飲品	米漿	米、花生	豆漿	豆漿	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	皮蛋瘦若粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、素若絲、豆皮、	紅茶	紅茶包							
	主食	高麗菜包	高麗菜包	四角可頌麵包	四角可頌麵包	芝麻堡	芝麻堡	芝麻包	芋頭包	白麥吐司	白麥吐司							
	主菜	剝椒漬絲	豆包、剝皮辣椒、紅K	水煮蛋 甜椒熏鵝	蛋 熏鵝、甜椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	冬瓜滷油腐	冬瓜、油豆腐、紅K	玉米炒蛋 玉米炒火腿	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋							
	副菜	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、香菇	楓糖漿	楓糖漿	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	油條	油條	藍莓醬	藍莓醬							
	副菜	米豆醬蕪菁 炒油菜	大頭菜、紅K、米豆醬油菜	炒青花菜	青花菜	蘑菇醬炒麵	油麵、火腿、蘑菇片、玉米粒、豆干、青花菜	蜜汁洋芋 炒小芥菜	馬鈴薯、白芝麻小芥菜	起司片	起司片							
中式早餐	飲品	米漿	米、花生	豆漿	豆漿	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	皮蛋瘦若粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、素若絲、豆皮、	紅茶	紅茶包							
	主食	高麗菜包	高麗菜包	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	剝椒漬絲	豆包、剝皮辣椒、紅K	水煮蛋 甜椒熏鵝	蛋 熏鵝、甜椒	京醬豆腸	豆腸、甜醬醬、甜豆莢	冬瓜滷油腐	冬瓜、油豆腐、紅K	玉米炒蛋 玉米炒火腿	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋							
	副菜	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、香菇	鮮菇蘆筍	蘆筍、柳松菇	起司片	起司片	油條	油條	蜜汁黑豆	蜜汁黑豆							
	副菜	米豆醬蕪菁	大頭菜、紅K、米豆醬	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕、醬汁	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅蘿蔔	蜜汁洋芋	馬鈴薯、白芝麻	雪裡紅炒豆干	雪裡紅、若絲、豆干							
午餐	青菜	炒油菜	油菜	炒青花菜	青花菜	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒莧菜	莧菜、薑絲							
	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜脯、皮絲							
	主菜	麻香炸蛋 筍筍油片	蛋、筍筍、油片	瓜仔若干丁	豆干、素瓜仔若	塔香蕃茄炒蛋 塔香蕃茄豆腐	蛋、豆腐、蕃茄、九層塔	左宗菜漬	素雞、豆薯、小黃瓜、甜椒	宮保豆包	豆包、花生、干辣椒、甜豆莢							
	加菜	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	三杯滷蛋	蛋	茶葉蛋	蛋	白醬滷蛋	蛋、奶粉	滷蛋	蛋							
	副菜	紅燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	木耳白菜	大白菜、黑木耳	酥炸薯條	馬鈴薯、地瓜	脆九燴黃瓜	金針菇、大黃瓜、貢丸、木耳	三杯杏菇麵腸	麵腸、杏鮑菇、九層塔							
晚餐	副菜	鮑菇味噌燒	杏鮑菇、馬鈴薯、芹菜、白芝麻	鮮菇麵筋	麵筋泡、香菇、秀珍菇、黑木耳	客家小炒	豆干、芹菜、紅魷、榨菜	螞蟥上樹	冬粉、豆干、小白菜、紅蘿蔔、木耳									
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜	炒青江菜	青江菜、薑絲							
	湯	榨菜素肚湯	素肚、榨菜絲、紅蘿蔔	冬瓜油腐湯	冬瓜、芹菜、油豆腐	白菜豆皮湯	大白菜、豆皮、紅蘿蔔	綜合湯	凍豆腐、紫米糕、貢丸、芹菜	冬菜筍絲湯	竹筍、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔							
	果	鳳梨		西瓜		香蕉		芭樂		楊桃								
晚 餐	地方	福建炒飯 素肝高麗菜 芝麻海带芽	米、三色豆、火腿丁、素蝦 黑豆干、高麗菜 白芝麻、海带芽	香椿炸醬拌飯 酥炸百頁 炒小白菜	米、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、小白菜、薑絲			藍帶G排飯 鍋貼*2 蠔油芥藍菜	米、豆包、起司、鍋貼、芥藍菜、素蠔油							白飯	米	
	異國	茄汁義大利麵 卡士達牛角可頌	義大利麵、蕃茄、熱狗、豆干、玉米粒、青花菜、牛角可頌、蛋、低筋麵粉、玉米粉、牛奶	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	鐵板素排麵 草莓奶酪	麵條、素排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、蘑菇醬汁、奶酪粉、草莓醬	海苔醬油炒麵 鮮菇地瓜葉 馬鈴薯嫩百頁	油麵、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔、地瓜葉、香菇 馬鈴薯、百頁、甜椒							泡菜回鍋豆腐	韓式泡菜、紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、豆干	
	麵食	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜燴豆腐	烏龍麵、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素蠔絲	大滷湯餃 豉汁煎豆腐 素炒高麗菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆皮、豆腐、豆豉、高麗菜、香菇絲、火腿	紅燒獅子頭湯麵 黑白切 炒鵝白菜	油麵、獅子頭、豆芽菜、豆腐、青江菜 油豆腐、豆乾片 鵝白菜、薑絲	藥膳蒸煮湯麵 酥炸鮮香菇 酸菜炒年糕	蒸煮麵、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 年糕、酸菜、豆干、紅K							三杯筍丁鮮菇	竹筍、甜椒、鮮香菇、小黃瓜、九層塔	
	風味	素鬆拌飯-臘腸 素炒雪裡紅 蕃茄炒豆腐	米、醬汁、素鬆、臘腸 雪裡紅、辣椒 豆腐、蕃茄	火腿蛋炒飯 芝麻球*2 蠔油鮮菇豆腐	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 芝麻球*2、豆腐鮮香菇、紅K	鮑魚茶泡飯 煎杏鮑菇 芝麻龍躉菜	米、素鮑魚、素鹹魚、素鬆、小黃瓜、海苔絲、杏鮑菇、龍躉菜、芝麻醬	五行增飯 綜合滷味	米、素火腿、紅蘿蔔、玉米筍、杏鮑菇、青江菜、香菇 素腿、海带片捲、豆包、白K							酥炸鮮菇 炒空心菜	金針菇、杏鮑菇、酥炸粉 空心菜、薑絲	
	加菜	沙茶拌麵線 炒山茼蒿 麻油山藥湯 洛神花茶	麵線、沙茶 山茼蒿、薑絲 山藥、高麗菜、麻油、薑絲 洛神花	糙米飯 黑胡椒醬 炒苦瓜 海带芽素丸湯 百香冬瓜椰果	糙米 三色豆、黑胡椒醬 苦瓜、薑絲 海带芽、素丸、薑絲 冬瓜塊、椰果、百香果	炒米粉 炒油菜 當歸豆腐湯 麥茶	米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 油菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	白飯 素燥 炒絲瓜 當歸香Q糕湯 烏梅汁	米 皮絲、香菇、香椿醬 絲瓜、薑絲 當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁							綠豆白木耳	綠豆、白木耳	
果	芭樂			哈密瓜		小玉		木瓜								香瓜		
	蛋白質	74		72.5		80.5		65.4		79						30		
	脂肪	57.5		63		63		53.5		56.5						25		
	醣類	267.5		260		272		247.5		238.5						130		
熱量	1883.5			1825		1977		1733.1		1754.5						865		

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