

普台高中113年5月6至5月12日 膳食菜單暫定表

日期	5月6日		5月7日		5月8日		5月9日		5月10日		5月12日	
星期	一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿	綠奶茶	綠茶、奶粉	小米粥	米、小米	紅茶	紅茶	
	主食	白刈包	刈包	四角可頌麵包	可頌麵包	黑漢堡	黑漢堡	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司	
	主菜	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	剝椒麵筋素燥	麵筋、香菇、素若粒、剝皮辣椒	玉米炒蛋 玉米炒干丁	玉米粒、蛋、豆干	
	副菜	花生糖粉	花生粉、糖	巧克力醬	巧克力醬	千島醬	美乃滋、番茄醬	脆瓜/花生	脆瓜/花生	花生醬	花生醬	
	副菜	酸菜絲	酸菜絲	什錦果仁	什錦果仁	紅醬螺絲麵	螺絲麵、番茄、青花菜、豆干、玉米粒	酸菜炒鮮菇 炒小白菜	鮮香菇、杏鮑菇、酸菜仁、紅K/小白菜	炒油菜	油菜、薑絲	
中式早餐	飲品	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿	綠奶茶	綠茶、奶粉	小米粥	米、小米	紅茶	紅茶	
	主食	白刈包	刈包	奶皇包	奶皇包	銀絲卷	銀絲卷	黑糖饅頭	黑糖饅頭	紅豆包	紅豆包	
	主菜	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	滷豆G	豆G、滷包	剝椒麵筋素燥	麵筋、香菇、素若粒、剝皮辣椒	玉米炒蛋 玉米炒干丁	玉米粒、蛋、豆干	
	副菜	花生糖粉	花生粉、糖	紅燒蘭花干	蘭花干、冬瓜、紅蘿蔔	三杯鮮菇總匯	袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔	脆瓜/花生	脆瓜 花生	什錦菜	什錦菜	
	副菜	酸菜絲	酸菜絲	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	三色海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、金針菇	酸菜炒鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、酸菜仁、紅K	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉、豆輪	
中餐	青菜			炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜	炒油菜	油菜、薑絲	
	主食	紫米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	香辣炒麵	油麵、豆芽菜、小白菜、黑木耳、素若絲	
	主菜	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅蘿蔔	蜜汁油腐	油腐、麥芽糖、白芝麻	麻婆嫩豆腐	嫩豆腐、素肉、豆干、香菇、芹菜	瓜仔若干丁炒蛋 瓜仔若炒干丁	蛋、豆干、素瓜仔若	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、榨菜	
	加菜	沙茶滷蛋	蛋、沙茶醬	三杯炸蛋	蛋、九層塔	紅燒滷蛋	蛋	可樂滷蛋	蛋、可樂	滷蛋	蛋	
	副菜	白玉豆皮	白蘿蔔、豆皮、黑木耳	椰漿咖哩杏菇	杏鮑菇、馬鈴薯、紅K、椰漿	蠔油金菇積絲	豆包、金針菇、紅蘿蔔	味噌鮮菇雙花	青花菜、白花菜、味噌	炸什錦	茄子、香菇、玉米、杏鮑菇	
	副菜	五味醬紫茄	茄子、五味醬	蕃茄絲瓜	大蕃茄、絲瓜	孜然燻洋芋	馬K、紅K、火腿、孜然、花椒	火腿燴大黃瓜	大黃瓜、火腿、黑木耳			
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒A菜	A菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K	
	湯	青菜油腐湯	油豆腐、小白菜、紅蘿蔔	碗仔翅	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜、香菇、筍絲	枸杞南瓜湯	南瓜、枸杞、大白菜、薑	藥燉排骨湯	排骨酥、高麗菜、紅蘿蔔、白蘿蔔	紅燒湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲、蕃茄	
	果	小蕃茄		西瓜		鳳梨		芭樂		蘋果		
	地方	五寶炒飯 豆瓣油腐 時蔬燴茼蒿	米、玉米筍、火腿、香菇、小黃瓜、豆干 四方油豆腐、豆瓣醬、茼蒿白魷、青花菜、金針菇	梅汁油醋拌麵 XO醬炒蓮藕 滷四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K 絲、火腿、蓮藕、柳松菇、XO醬、四角油腐	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 菜脯雪裡紅	米、香G排 香菇、大白菜、紅K、油皮、薑絲 菜脯、玉米粒、雪裡紅	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、甜不辣、油腐、芹菜		醬油炒飯	米、煙燻火腿、豆干、香菇絲、三色豆、高麗菜
晚餐	異國	日式炒烏龍 美乃滋拌過貓 豆皮壽司*2	烏龍麵、火腿絲、紅蘿蔔、香菇、昆布高湯、海苔絲 過貓、美乃滋 豆皮壽司*2	海南素雞飯 荷包蛋 炒青花菜 肉骨茶湯	米、斑蘭葉、薑黃粉、香茅、杏鮑菇 蛋 青花菜、紅蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	涼拌越南米線 泰式炸豆腐 花生拌青木瓜	米線、油片、檸檬、豆芽菜、番茄、九層塔、油泡豆腐、大陸妹、豆腐、泰式醬汁、青木瓜絲、花生、小蕃茄				炸豆腐	豆腐、附醬汁
	麵食	普台擔擔湯麵 黑白切 清炒絲瓜	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 絲瓜、金針菇、紅K	麻辣沙茶豆腐鍋-拉麵 橫圓薯餅	拉麵、豆腐、沙茶醬、金針菇、素九、高麗菜、花椒、冬粉、橫圓薯餅	羊肉爐+麵 松菇蒲瓜 酸菜豆腸	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 柳松菇、蒲瓜、豆腸、酸菜絲	香辣牛奶鍋-拉麵 黑糖奶酪	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、奶酪		高麗泡菜	高麗菜、紅K
	風味	鐵路便當餐 炒高麗菜	白飯、醬汁、炒高麗菜、素排、滷蛋1/2、豆干*1	素蝦排定食 芝麻醬秋葵*3 滷凍豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅K、黑木耳	沙茶雞絲滑蛋 燴飯 金針菇炒油菜 玉米布丁酥*2	米、青江菜、豆包、高麗菜、鮮香菇、火腿、紅K、金針菇 玉米布丁酥*2	普台擔擔飯 油嫩豆腐 鮮結高麗菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 高麗菜、鮮香菇		炒小白菜	小白菜、薑絲
	加菜	傻瓜麵 炒空心菜 冬瓜素杜湯 麥茶	麵條、醬汁 皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲、冬瓜、芹菜、素肚、薑絲 炒大麥	白飯 素燥 炒鵝白菜 香南瓜湯 仙草甘茶	米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲、薑絲、南瓜 濃縮仙草汁	素燥拌麵 炒大陸妹 白K素排骨湯 冬瓜山粉圓	素燥、麵條 有機大陸妹、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 冬瓜塊、山粉圓	麻油麵線 炒油菜 菜素肚湯 烏梅汁	麵條、麻油 皮絲、香菇、香椿醬、油菜、薑絲、酸菜仁、素肚、烏梅濃縮汁、白話梅		大滷湯	筍絲、豆皮、木耳、大白菜、香菇、紅K
	果	芭樂		哈密瓜		葡萄		香蕉			小蕃茄	
蛋白質	70.5		67.5		72.5		71		72		32	
脂肪	57.5		57.5		57.5		57.5		58		25	
纖維	272.5		252.5		267		252.5		255		145	
熱能	1889.5		1752.5		1925		1811.5		1883		933	

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