

普台高中113年5月13至5月19日 膳食菜單暫定表

日期	5月13日			5月14日			5月15日			5月16日			5月17日			5月18日			5月19日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	菇菇濃湯	洋菇、馬鈴薯、鮮香菇、奶粉	米粉湯	米粉、豆芽菜、什錦菜、高麗菜	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	米漿	米、花生						
	主食	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	小奶皇包	奶皇包	厚片土司	厚片土司	三角紅豆餅	三角紅豆餅	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	白麥吐司	白吐司司	酸菜包	酸菜包						
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶餘	蛋 白帶餘、薑	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、番茄	糖醋素雞	素雞、鳳梨、番茄、青椒	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	京醬橫絲	豆包、小黃瓜、紅K						
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	布丁	布丁	什錦果仁	什錦果仁	香餐沙拉拌螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉、素鬆	糖果可可醬	糖果可可醬	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕						
	副菜	玉米穀片	玉米穀片	豆漿 炒A菜	豆漿/A菜	花生醬	花生醬	福菜鮮筍 /炒芥藍菜	竹筍、福菜、乾辣椒芥藍菜	起司片	起司片	炒山茼蒿	山茼蒿	味噌洋芋 炒大白菜	馬鈴薯、紅K、味噌 炒大白菜、黑木耳						
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	菇菇濃湯	洋菇、馬鈴薯、鮮香菇、奶粉	米粉湯	米粉、豆芽菜、什錦菜、高麗菜	小米粥	小米、粥	豆漿	豆漿	米漿	米、花生						
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	小奶皇包	奶皇包	銀絲卷	銀絲卷	三角紅豆餅	三角紅豆餅	滷水晶餃	水晶餃	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	酸菜包	酸菜包						
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶餘	蛋 白帶餘、薑	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、番茄	糖醋素雞	素雞、鳳梨、番茄、青椒	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	滷油豆腐	油豆腐、薑片、豆皮	京醬橫絲	豆包、小黃瓜、紅K						
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	塔香南瓜	南瓜、九層塔	什錦果仁	什錦果仁	玉筍炒鮮菇	秀珍菇、玉米筍、黑木耳	辣炒海帶絲	海帶絲、紅k、芹菜	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕						
	副菜	泡菜黃豆芽	黃豆芽、韓式泡菜	豆漿	豆漿	布丁	布丁	福菜鮮筍	竹筍、福菜、乾辣椒	素餐	素鬆	煉乳	煉乳	味噌蒟蒻	馬鈴薯、紅K、味噌						
午餐	青菜	炒蒲瓜	蒲瓜、香菇	炒A菜	A菜	炒菜豆	菜豆、紅K、香菇	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜	炒山茼蒿	茼蒿	炒大白菜	大白菜、黑木耳						
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	日式什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、海苔粉	紫米飯	米、紫米飯						
	主菜	八寶素肉醬	碎干丁、筍丁、毛豆仁、香菇、素肉粒、紅蘿蔔、小黃瓜、花生	鮮筍炒蛋 栗子燒雞	蛋、紅蘿蔔、筍絲素雞、香菇、栗子	塔香鮑菇雞腸	杏鮑菇、麵腸、甜椒、九層塔	三色蒸蛋 芋頭燒排骨	皮蛋、鹹蛋、玉米粒、芋頭、香椿素排骨	咖喱g丁	馬k、紅K、g丁、豆g	東芝醬鮮菇油腐	油豆腐、鮮香菇、杏鮑菇	素燻滷素腿	素腿、素燻						
	加餐	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、滷包	泰式炸蛋	蛋、泰式甜辣醬	豉汁滷蛋	蛋、豆豉	三杯滷蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋、滷汁	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬						
	副菜	奶香火腿金菇	金針菇、奶油、黑木耳、火腿	清炒大白菜	大白菜、黑木耳、豆皮	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、紅蘿蔔	沙茶干片炒菇	沙茶醬、豆干、金針菇、香菇、鮑魚菇	香辣青白花	青花菜、白花菜、香菇、火腿	毛豆炒玉米	玉米粒、毛豆仁、香菇、紅K	泡菜銀芽若絲	泡菜、豆芽菜、素若絲						
晚餐	副菜	紅麴雞腸	麵腸、紅麴	宮保凍豆腐	凍豆腐、地瓜、辣椒、花生	蕃茄燉馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、大蕃茄、素排	素九燴黃瓜	大黃瓜、素九、紅蘿蔔	黑胡椒炒菇	杏鮑菇、鮮香菇、豆干、美白菇、紅蘿蔔	麻香海茸	海茸、麻油、甜椒								
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒大陸妹	大陸妹	炒鵝白菜	鵝白菜	木耳高麗菜	黑木耳、高麗菜	炒小白菜	小白菜						
	湯	榨菜若絲湯	榨菜、素若絲、高麗菜、紅K	酸白菜素九湯	酸白菜、小九子、大白菜	山藥豆皮湯	豆包、山藥、杏鮑菇	四神湯	薏仁、素肚、蓮子	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	關東煮湯	玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔、甜不辣、素米血	麻油G湯	豆包、大白菜、紅蘿蔔、豆皮						
	果	糖果		橘子		鳳梨		香蕉		小蕃茄		木瓜		西瓜							
	地方	沙茶百頁燴飯 涼拌素腿 玉米筍炒荷蘭豆	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素腿 荷蘭豆、玉米筍	鳳梨素鬆炒飯 炒山茼蒿 金沙花枝油腐	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青椒山茼蒿、薑絲、鮮香菇、鹹蛋、素花枝、油豆腐	白飯 素麥香魚 柚香g絲 洋芋燻皇帝豆	米、醬汁、燕麥香魚、豆包、高麗菜、小豆苗、柚子醬、九層塔、皇帝豆、馬鈴薯、紅蘿蔔	沙茶鮑魚羹冬粉 腰果玉米粒 鮮菇豆腐	冬粉、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜、柚子醬、九層塔、玉米粒、腰果、火腿、豆腐、鴻喜菇	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素丫 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、小白菜	茄汁蛋炒飯 東芝醬豆包 椰汁白花茶	米、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、蛋、豆包、東芝白花菜、椰漿	芙蓉香菇素海鮮粥 香乾土豆 湯包*3	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海蔕、竹輪、素蝦仁、蛋、花生湯包						
晚餐	異國	韓式泡菜鍋 附飯 芝麻菜豆 時蔬辣乾丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、清九、高麗菜、油皮、白飯、菜豆、白芝麻、小黃瓜、甜椒、豆干	墨西哥醬蛋包麵 設計豆腐 清炒小黃瓜	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、小黃瓜、紅K、黑木耳	餐蛋麵 炸水餃 青江大烩菜羹	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、大烩鵝	麻辣沙茶豆腐鍋-飯 千層蘋果派	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素九、高麗菜、花椒、冬粉、千層蘋果派	香酥Q排飯 青椒炒豆干 醬燒馬鈴薯	米、香積排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、四季豆、豆干、紅蘿蔔、玉米粒、紅K、馬鈴薯	貝殼麵、乳酪絲、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦仁、甜椒裹粉熟狗	貝殼麵、飽飽、小白菜、豆芽菜、秀珍菇、味噌、豆腐、杏鮑菇、高麗菜、油醋醬								
	麵食	泰式炒鍋燒意麵 茄子捲 酸辣青木瓜	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K 筍子捲 青木瓜、百香果醬、辣椒	普台擔擔湯麵 黑白切 素燻地瓜葉	麵條、素燻、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燻	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷魷菜	白麵條、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、莧菜	飯飽湯麵 竹輪炒黃瓜 紅燒雞蛋豆腐	細麵、素飽飽、素燻、青江菜、豆芽菜 乳酪條 雞蛋豆腐、紅蘿蔔	沙茶鍋燒拉麵 椒麻雞腿鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、大蹄腿、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜	米苔目鹹湯 五香滷海帶 八寶辣年糕	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、海帶片卷、豆干丁、年糕、花生、紅蘿蔔、小黃瓜	紅油龍純關廟麵 秀珍菇炒飯 芋頭餅*2	關廟麵、飽飽、小白菜、豆芽菜、秀珍菇、蛋、芋頭餅*2						
	風味	炸醬刀削麵 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	刀削麵、香菇絲、豆皮絲、大白菜、金針菇、紅K、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	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	素鬆排飯 素熟狗炒蛋 素炒酸菜麵腸 炒青花菜	米、素鬆蛋、素熟狗、酸菜絲、麵腸、辣椒條 青花菜、薑絲	白飯-普台素燻 滷豆干 紅豆金菜*2 茼蒿白菜	米、普台素燻、豆干 玉米布丁酥*2 大白菜、茼蒿絲、薑絲	大滷海蛟 波浪薯條 沙茶炒豆包	水餃、筍子、紅K、黑木耳、豆腐 波浪薯條、豆包、沙茶醬、白芝麻	G丁杏菇咖哩飯 鹽酥炸物	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、杏鮑菇、素G丁、素雞牛蒡排、甜不辣、紫米糕、鹽酥雞、九層塔	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆漿、黑胡椒							
	加餐	糙米飯 宮保素肚素燻 炒茄子 玉米素九湯 麥菜	糙米 素肚、素燻、辣椒、茄子 玉米、素九、薑絲炒大麥	香椿拌麵 炒空心菜 酸菜筍片湯 檸檬雙玉	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 咖哩醬 炒大白菜 青木瓜素若湯 檸檬雙玉	糙米 三色豆 茼蒿紅魷、有機奶白菜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙汁、洪明子	傻瓜麵 炒絲瓜 蒲瓜粉絲湯 清瓜冬瓜	麵條、醬汁 絲瓜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	黑胡椒雞菇拌麵 炒四季豆 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	細麵 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 四季豆 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	素燻麵線 炒苦瓜 芋頭白菜湯 綠豆西瓜露	麵條、素燻、苦瓜 芋頭、大白菜 西谷米、綠豆	茄汁炒飯 炒紅鳳菜 冬瓜素滷湯 珍珠奶茶	米、玉米粒、蕃茄、火腿紅鳳菜、冬瓜、素排骨、珍珠、奶粉、紅茶						
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早	73.4	71	66	70	66	70	72	69	73.5											
	午	61.5	52.5	57.5	56.5	56.5	56.5	52.5	52.5	84											
	晚	264.5	252.5	248.5	248.5	240	248.5	257.5	257.5	246											
	總量	1305.1	1196.5	1141.5	1192.5	1192.5	1192.5	1192.5	1192.5	1036.5											

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