

普台高中113年5月20至5月26日 膳食菜單暫定表

日期	5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月24日		5月26日	
星期	一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	地瓜粥	地瓜、米	糙米漿	米、糙米	
	主食	芝麻包	芝麻包	西式燒餅	西式燒餅	波蘿麵包	波蘿麵包	芋頭包	芋頭包	厚片土司	厚片土司	
	主菜	米醬燒豆干	豆干、黑木耳、米豆醬	黑胡椒醬豆包	豆包、三色豆、黑胡椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	素鬆	素鬆	菜脯干丁炒蛋 菜脯干丁	蛋、豆干、菜脯	
	副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗菜、豆芽菜	花生醬	花生醬	蘑菇醬拌麵	細麵、蘑菇片、三色豆、青花菜、火腿	辣炒海帶絲	海帶絲、白干絲、芹菜	草莓醬	草莓醬	
	副菜	竹輪炒黃瓜/炒小白菜	大黃瓜、竹輪、紅蘿蔔/小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K	奶酥醬	奶酥醬	幼筍 清炒豆芽	幼筍、黃豆芽、小黃瓜、紅K	炒莧菜	莧菜、薑絲	
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	地瓜粥	地瓜、米	糙米漿	米、糙米	
	主食	芝麻包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	湯包	湯包	芋頭包	芋頭包	白飯	米	
	主菜	米醬燒豆干	豆干、黑木耳、米豆醬	黑胡椒醬豆包	豆包、三色豆、黑胡椒	滷豆雞	素雞、滷包、乾辣椒	素鬆	素鬆	菜脯干丁炒蛋 菜脯干丁	蛋、豆干、菜脯	
	副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗菜、豆芽菜	起司片	起司片	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅蘿蔔	辣炒海帶絲	海帶絲、白干絲、芹菜	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	
	副菜	竹輪炒黃瓜	大黃瓜、竹輪、紅蘿蔔	烤地瓜	地瓜、海苔粉、椒鹽粉	什錦菜	什錦菜	幼筍	幼筍	香脆酥	香脆酥	
午餐	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K	炒A菜	A菜	清炒豆芽	黃豆芽、小黃瓜、紅K	炒莧菜	莧菜、薑絲	
	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	墨西哥醬義大利麵	義大利麵、墨西哥調味粉、蕃茄、西洋芹、三色豆、素火腿	
	主菜	毛豆燉豆腐	豆腐、毛豆、火腿、香菇	瓜仔素若蒸蛋 瓜仔素若豆腐	蛋、瓜仔若、豆腐	三杯炸蛋 三杯猴頭菇	蛋、九層塔、猴頭菇、杏鮑菇	茄汁豆包	豆包、蕃茄醬	照燒油腐	油豆腐、白芝麻、玉米筍	
	加菜	滷蛋	蛋、滷包	茶葉蛋	蛋、茶包	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	滷蛋	蛋、滷包	白醬燒蛋	蛋、奶粉	
	副菜	三杯鮮菇	袖珍菇、杏鮑菇、青花菜、九層塔、薑片	炸時蔬	南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	蜜汁洋芋干丁	馬鈴薯、豆干、白芝麻	梅乾炒三層若	梅干菜、三層若、油豆腐、冬瓜	四季蒼蠅頭	豆干、四季豆、紅蘿蔔	
	副菜	紅燒茄子	茄子、玉米粒	鮮筍三絲	筍絲、金針菇、紅蘿蔔、黑木耳	關東煮-附醬	白k、紅k、紫米糕、黑輪片、玉米筍	木耳炒高麗菜	高麗菜、黑木耳			
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	
	湯	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包 薑絲	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	關東煮湯	高麗菜、玉米段	味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽	冬菜素九湯	冬菜、素丸、高麗菜、紅蘿蔔	
	果	楊桃		鳳梨		芭樂		西瓜		香蕉		
	地方	白飯 胡椒醬臭豆腐 炸香菇 空心菜炒洋若	黑 米、臭豆腐、三色豆、洋菇、黑胡椒醬 鮮香菇、酥炸粉、空心菜、素羊若	咖哩炒飯 滷豆干 鮮菇絲瓜	米、火腿、玉米粒、三色豆、豆干 絲瓜、香菇、黑木耳	白飯 紅燒獅子頭 糖醋麵腸 炒龍鬚菜	米、獅子頭、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、麵腸、甜椒、糖醋醬、龍鬚菜、薑絲	白飯 卡拉g腿*2 素燥滷豆腐 炒莧菜	米、酸菜絲、杏鮑菇、酥炸粉、麵包粉、豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	白飯	米	
晚餐	異國	梅汁油醋拌麵 鹹蛋苦瓜 滷三角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、苦瓜、鹹蛋、甜椒、三角油腐*2	親子井烏龍麵 三角薯餅*2	烏龍麵、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、三角薯餅*2	奶油時蔬螺旋麵 蜜糖水果鬆餅	螺旋麵、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜 鬆餅、蜂蜜、水蜜桃、鳳梨	蕃茄炒飯 芋頭濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、芋頭、蛋、青醬	素燥海帶油腐	油豆腐、素燥、海帶	
	麵食	南洋咖哩湯拉麵 芝麻球*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、蕃茄、米、椰漿 芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	酸辣湯麵 五味紫米糕 紅絲芥藍	細麵、香菇絲、豆腐、筍絲、紅K、金珍菇、芹菜 紫米糕、五味醬 芥藍菜、紅K、薑絲	紅燒湯餃 麻香水蓮 滷花生豆干	素食水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包 水蓮、麻油、豆干、花生	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒地瓜葉	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 地瓜葉、薑絲	咖哩豆腸	豆腸、馬K、甜椒	
	風味	什錦鮮菇燴飯 蘿蔔糕煎蛋 紅絲高麗菜	米、鮮香菇、金針菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 蘿蔔糕、蛋、高麗菜、紅蘿蔔	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉山苦瓜	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅k 山苦瓜、豆豉	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 滷鮮菇素肚 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲、素肚、鹹蛋、精靈菇、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	素瓜仔若拌麵 梅醬優格鮮筍 豆豉糯米椒豆干	油麵、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、紅K、紫蘇梅、優酪乳、筍丁、糯米椒、豆干、豆豉	炒高麗菜 豆酥菜豆	高麗菜、紅K 菜豆、豆酥	
	加菜	糙米飯 素燥炒A菜 薑香南瓜湯 仙草干茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 南瓜、薑絲 仙草濃縮汁	素燥拌麵 炒蒲瓜 白K素排骨湯 QQ奶綠	素燥、麵條 蒲瓜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 椰果、珍珠、奶粉、綠茶	夏威夷炒飯 炒小白菜 大滷湯 冬瓜山粉圓	米、鳳梨、三色豆、火腿 小白菜、薑絲 筍絲、白菜、豆包、黑木耳、香菇 冬瓜塊、山粉圓	傻瓜麵 炒油菜 蘿蔔豆皮湯 麥茶	麵條、醬汁 油 菜、薑絲、豆包、白k、炒大麥	大滷湯	紅K、筍絲、金針菇、大白菜	
	果	梨子		小玉		哈密瓜		木瓜		西瓜		
蛋白質	66		69		78		69.5		61.5		35.5	
脂肪	50		57.5		65.5		55		52.5		27.5	
醣類	267.5		260		257		266		235		145	
熱量	1784		1833.5		1929.5		1837		1658.5		969.5	

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