

普台高中113年5月27至6月2日 膳食菜單暫定表

日期	5月27日			5月28日			5月29日			5月30日			5月31日			6月1日			6月2日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	黑糖牛奶	黑糖、奶粉	芋香米粉湯	米粉、芋頭、紅蘿蔔、杏鮑菇、油泡	奶茶	紅茶、奶粉	荷香鹹粥	米、鮮筍、高麗菜、鮮香菇、玉米粒、芹菜	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包						
	主食	牛角可頌 西式燒餅	牛角可頌 西式燒餅	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包	沙拉堡	沙拉堡	滿福堡	滿福堡	丹麥堡 芝麻堡	丹麥堡 芝麻堡						
	主菜	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、青豆仁	冬瓜豆腐	油豆腐、冬瓜、香菇	水煮蛋 茶鵝	蛋 茶鵝	綜合滷味	黑豆干、海帶結、玉米、百頁豆腐	地瓜泥熟狗蛋沙拉 地瓜泥熟狗沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、毛豆仁、火腿、沙拉醬、熟狗	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	照燒素排	素排、白芝麻						
	副菜	楓糖漿	楓糖漿	煉乳/牛蒡絲	煉乳/牛蒡絲	藍莓醬	草莓醬	蒟蒻炒小黃瓜	小黃瓜、蒟蒻、黑木耳	起司片	起司片	蜂蜜乳酪醬	蜂蜜乳酪醬	千島醬	番茄醬、美乃滋						
	副菜	綜合堅果	綜合堅果	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	橄欖油拌A菜	A菜、橄欖油	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、火腿、白花菜	炒青花菜	青花菜						
中式早餐	飲品	小米粥	小米、白米	芋香米粉湯	米粉、芋頭、紅蘿蔔、杏鮑菇、油泡	白粥	米	荷香鹹粥	米、鮮筍、高麗菜、鮮香菇、玉米粒、芹菜	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶						
	主食	芋簽饅頭	芋簽饅頭	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	中式燒餅	中式燒餅	芝麻包	芝麻包						
	主菜	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、青豆仁	冬瓜豆腐	油豆腐、冬瓜、香菇	水煮蛋 茶鵝	蛋 茶鵝	綜合滷味	黑豆干、海帶結、玉米、百頁豆腐	地瓜泥熟狗蛋沙拉 地瓜泥熟狗沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、毛豆仁、火腿、沙拉醬、熟狗	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	照燒素排	素排、白芝麻						
	副菜	綜合堅果	綜合堅果	煉奶	煉奶	素鬆	素鬆	蒟蒻炒小黃瓜	小黃瓜、蒟蒻、黑木耳	花生麵筋	麵筋泡、花生	油條	油條	什錦果仁	什錦果仁						
	副菜	剝椒炒筍筍	剝皮辣椒、筍筍、黑木耳	牛蒡絲	牛蒡絲	清炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔	炒油菜	油菜、薑絲	芹香香菇	秀珍菇、鮑魚菇、芹菜	辣醃蘿蔔	辣醃蘿蔔	木耳脆筍	黑木耳、筍絲						
青菜	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲				橄欖油拌A菜	A菜、橄欖油	鮮菇菜豆	四季豆、香菇	炒青花菜	青花菜						
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	白飯	米	什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木耳、紅蘿蔔	燕麥飯	米、燕麥粒						
	主菜	鮮菇蠔油橫絲	豆包、鮮香菇、金針菇、紅K	黑胡椒醬嫩豆腐	嫩豆腐、三色豆、黑胡椒	白醬香芋G丁	芋頭、馬鈴薯、雞丁、素雞	鮮菇絲瓜炒蛋 鮮菇絲瓜豆包	蛋、絲瓜、金針菇黑木耳/豆包	滷油腐	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、滷包、豆皮	糖醋香干	豆干、鳳梨、蕃茄、青椒	高麗菜炒蛋 黑胡椒素絲	蛋、高麗菜、筍絲、素絲、青椒片、黑胡椒醬						
	加菜	泰式炸蛋	蛋	滷蛋	蛋	紅燒滷蛋	蛋	滷蛋	蛋	茶葉蛋	蛋	三杯滷蛋	蛋、九層塔	咖哩醬燒蛋	蛋、咖哩粉						
	副菜	蘿蔔素雞	白蘿蔔、紅蘿蔔、素雞	雙菇滷蒲瓜	蒲瓜、香菇、金針菇	白菜滷	白菜、豆皮、紅蘿蔔、黑木耳	新疆大盤雞	馬鈴薯、素雞、紅蘿蔔、青椒、辣椒、花椒、孜然	麻香海茸	海茸、麻油、甜椒	綜合炸物	銀絲捲、地瓜、馬鈴薯、百頁、青椒	毛豆炒玉米	玉米粒、香菇、毛豆仁						
	副菜	五味醬素茄	茄子、五味醬	咖哩白花菜	白花菜、紅蘿蔔	沙茶粉絲煲	冬粉、沙茶、豆芽菜、小白菜、干絲	玉筍燴黃瓜	大黃瓜、玉米筍、蒟蒻、紅蘿蔔	泡菜銀芽苔絲	泡菜、大白菜、豆芽菜、素肉絲			紅燒麵腸	麵腸、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳						
青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小白菜	小白菜	炒空心菜	空心菜、紅K	炒莧菜	莧菜、薑絲							
湯	若骨茶湯	皮絲、青江菜、香菇、若骨茶湯包	玉米豆皮湯	玉米、豆皮、大白菜	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包	酸菜若絲湯	素若絲、酸菜、大白菜	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐							
果	小玉		蘋果		哈密瓜		鳳梨		香蕉		木瓜		西瓜								
晚餐	地方	豆豉辣醬拌麵 三杯百頁 叉燒炒高麗菜	麵條、豆豉、豆干、辣油、青辣椒、青江菜、豆芽菜、百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條、高麗菜、叉燒	素炒烏龍麵 三色四季豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、四季豆、三色豆、黃豆芽、醃醬	素鹹魚蛋炒飯 地瓜球 素燥地瓜葉	米、蛋、香菇絲、素鹹餘、玉米粒、三色豆、地瓜球、素燥、地瓜葉	水餃*15 綜合滷味 酸辣湯	水餃、豆包、海帶片、青花菜、金針菇、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、素若絲、豆腐	芙蓉香菇素海鮮粥 香滷什錦燒 炒大白菜	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、什錦麵、玉米段、大白菜、紅K、黑木耳、油皮	麻油拌飯 時蔬素雞 鮮菇大陸妹	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜、素雞、青花菜、紅K、秀珍菇、大陸妹	擔擔素飯 關東煮湯	米、特製素燥、素鬆、白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、油腐、芹菜						
	異國	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、滷小口、鮮香菇、香糟、特調醬汁	西班牙燉飯 起司烤豆包 巧克力布丁	米、鬱金香粉、素火腿、小黃瓜、紅K、玉米筍、青花菜、豆包、起司片、巧克力布丁粉	蕃茄義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片、天婦羅、小黃瓜、紅K、紅茶、果凍餅	大阪燒炒飯 蔬菜天婦羅 西芹豆干	米、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	鼓汁排骨炒麵 港式西多士	油麵、G丁、豆腐、高麗菜、紅K、青椒、土司、蛋、花生醬、奶油	日式醬拌麵 日式角煮	麵條、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、白蘿蔔、三層若、紅K、油豆腐								
	麵食	薑母煮鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	素雞、薑母鴨帶膳、枸杞、紅棗、青江菜、薑線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	素麵飽湯麵 麻辣花生炒高麗菜 時蔬炒豆干	素麵飽、麵條、素燻、青江菜、豆芽菜、高麗菜、花生、辣椒、豆干、西洋芹	韓式泡菜豆腐鍋-麵 機關薯餅	麵條、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋粉、金針菇、機關薯餅	味噌豆漿鍋-拉麵 三杯臭豆腐 麻香川七	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、豆漿、高麗菜、金針菇、辣油、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	大滷板條 四季百頁 芋仔餅*2	板條、香菇絲、豆皮絲、素雞羹、大白菜、金針菇、紅K、百頁豆腐、黑木耳、四季豆、芋仔餅	沙茶G絲麵 三杯素茄 烤洋芋片	G絲麵、火鍋粉、天婦羅、豆皮、高麗菜、青江菜、沙茶醬、茄子、九層塔、洋芋、海苔粉	香辣牛奶鍋-拉麵 蛋塔	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、塔皮、布丁						
	風味	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤南瓜 甜椒秀珍菇	米、薏仁、糙米、豆干、酸菜、辣椒、南瓜、馬K、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 蒟蒻白菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅、大白菜、蒟蒻絲、薑絲	椰香沙拉絲排飯 宮保素肚 西芹炒美白菇	米、餘排、檸檬汁、沙拉、海苔粉、素肚、小黃瓜、辣椒、花生、西洋芹、美白菇、紅K	白飯 香辣小雞腿*2 家常炒麵腸 炒油菜	米、香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、麵腸、紅K、四季豆、油菜、薑絲	燕麥飯 泰式花枝排 紅燒皇帝豆 杏鮑菇滷白菜	米、燕麥粒、花枝排、醬汁、皇帝豆、黑木耳、鮮香菇、角麗、大白菜、杏鮑菇	白飯 老皮嫩若 紅絲紅菜 咖哩豆皮	米、雞蛋豆腐、蛋、高麗菜、紅蘿蔔、莧菜、紅K、豆皮、馬K、三色豆	普台擔擔飯 油嫩豆腐 柳菇高麗菜	米、特製素燥、油嫩豆腐、滷包、高麗菜、柳松菇						
	加菜	白飯 素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	米、綠、香菇、香糟醬、藍菜、薑絲、玉米、素丸、薑絲、炒大麥	素燥拌麵 炒空心菜 鮮筍皮絲湯 仙草干茶	麵條、調味醬汁、空心菜、薑絲、鮮筍片、皮絲、仙草茶	糙米飯 素燥 炒苦瓜 青木瓜素若湯 紅豆薏仁湯	糙米、綠、香菇、香糟醬、青木瓜、油皮、薑絲、紅豆、薏仁	傻瓜麵 龍眼菜 蒲瓜粉絲湯 烏梅汁	麵條、醬汁、龍眼菜、薑絲、蒲瓜、冬粉、薑絲、烏梅汁	糙米飯 塔香茄汁 炒茄子 帶芽豆皮湯 決明子	糙米、九層塔、蕃茄醬、茄子、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、決明子	香糟拌麵 炒小芥菜 冬瓜素酥湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁、小芥菜、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、冬瓜塊、檸檬汁	麻油麵線 紅絲菜豆 青木瓜素丸湯 椰漿西米露	麻油、麵線、菜豆、紅K、薑絲、青丸、薑絲、青木瓜、西米露、椰漿、奶粉						
果	芒果		芭樂		香蕉		火龍果		芭樂		小玉		蘋果								
蛋白質	67.5			44.5			76			70.5			69.5			68.5			72.5		
脂肪	55.5			47.5			60.5			55			55.5			50			57.5		
醣類	254.5			236			267			245			269.5			260			260		
熱量	1787.5			1765.5			1916.5			1757			1855.5			1752			1847.5		

自民國98年承接以來即使用C A S 產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝