

普台高中114年2月17日至2月23日 膳食菜單暫定表

日期	2月17日		2月18日		2月19日		2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	阿華田	阿華田、奶粉	小米粥	小米、米	奶綠	奶粉、綠茶	豆漿	豆漿	米漿	米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	白粥	米
	主食	芝麻堡	芝麻堡	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	白麥吐司	白麥吐司	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	刈包	刈包	銅鑼燒 乳酪條	銅鑼燒 乳酪條	芝麻包	芝麻包
	主菜	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥醬	鹹蛋	鹹蛋	茶葉蛋 茶香豆干	蛋 豆干	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡 萄乾、小黃瓜、紅蘿蔔	梅干滷若黑干	黑豆乾、三層若、 梅干菜	白煮蛋 滷嫩豆腐	蛋 油嫩豆腐	素瓜仔若	豆干、皮絲、脆瓜、素 若粒
	副菜	千島醬/起司片	番茄醬、沙拉醬/起司片	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	花生醬	花生醬	草莓醬	草莓醬	花生糖粉	花生粉、糖	玉米穀片	玉米穀片	素鬆/豆漿	素鬆/豆漿
	副菜	三角薯餅	三角薯餅	土豆麵筋 炒大陸妹	生花生、麵筋泡/ 大陸妹、薑絲	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲	紅醬義大利麵	義大利麵、番茄、豆 干、玉米粒	炒四季豆	四季豆、紅X、香菇
中式早餐	飲品	阿華田	阿華田、奶粉	小米粥	小米粥	奶綠	奶粉、綠茶	豆漿	豆漿	米漿	米、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉	白粥	米
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	奶皇包	奶皇包	中式燒餅	中式燒餅	刈包	刈包	乳酪條	乳酪條	芝麻包	芝麻包
	主菜	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥醬	鹹蛋	鹹蛋	茶葉蛋 茶香豆干	蛋 豆干	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡 萄乾、小黃瓜、紅蘿蔔	梅干滷若黑干	黑豆乾、三層若、 梅干菜	白煮蛋 滷嫩豆腐	蛋 油嫩豆腐	素瓜仔若	豆干、皮絲、脆瓜、素 若粒
	副菜	三角薯餅	三角薯餅	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	彩椒山藥鮮菇	山藥、玉米筍、香菇	滷豆干	豆干	花生糖粉	花生粉、糖	水蓮炒干片	水蓮、彩椒、豆干片	素鬆	素鬆
	副菜	什錦蘿蔔糕	黑木耳、小黃瓜、豆芽 菜、蘿蔔糕	土豆麵筋	生花生、麵筋泡	起司片	起司片	油條	油條	酸菜絲	酸菜絲	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層 塔	豆漿	豆漿
青菜	炒空心菜	空心菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	蠔油地瓜葉	地瓜葉	炒青花菜	青花菜	炒A菜	A菜	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒四季豆	菜豆、紅X、香菇	
午餐	主食	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	日式炒飯	米、三色豆、高麗菜、素 火腿、碎干丁	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米
	主菜	黑胡椒炒蛋 黑胡椒油腐	蛋、油豆腐、黑胡椒醬、 玉米粒、三色豆	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅 蘿蔔、香菇	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅蘿 蔔、大油皮	糖醋豆包	豆包、蕃茄	五目蒸蛋 醬燒苦瓜花干	蛋、玉米粒、紅蘿蔔、 鮮香菇、竹筍、碎干丁 苦瓜、蘭花干	醬燒雪菜豆腐	豆腐、雪裡紅、玉米筍	三杯油豆腐	油豆腐、杏鮑菇、九層 塔
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	麻辣滷蛋	蛋、滷汁	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、茶葉滷包	三杯滷蛋	蛋、九層塔	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬	滷蛋	蛋、滷汁
	副菜	椒鹽季豆干片	四季豆、豆干片	芋香烤麩	烤麩、芋頭、筍丁、黑 木耳、甜椒	塔香海耳米雪	海耳、素米雪、九層塔	結頭什錦塊	結頭菜、紅蘿蔔、玉米 筍、黑豆干	百菇佃煮	金針菇、豆干絲、紅X 絲、黑木耳絲、美白菇	關東煮-附醬	白蘿蔔、素黑輪、素米 雪、小珍丸、油豆腐	什錦滷蘿蔔糕	蘿蔔糕、高麗菜、豆 芽菜、紅X絲、豆干
	副菜	彩繪花椰	青花菜、玉米筍、紅K片	泡菜銀芽	韓式泡菜、豆芽菜、紅 K絲	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、青花 菜、乳酪絲	椒鹽雙色	馬鈴薯、芋頭	筍絲魷絲羹	大白菜、紅X絲、筍 絲、素魷絲、黑木耳絲	雲耳大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅蘿 蔔		
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鷄白菜	鷄白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒大陸妹	大陸妹	炒油菜	油菜、薑絲
	湯	十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、紅蘿蔔、 杏鮑菇	米豆腐湯	米豆、豆腐、薑絲	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、素若 羹、筍絲、黑木耳、紅 蘿蔔	日式味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、 大白菜、杏鮑菇、玉米 粒	酸菜貢丸湯	酸菜絲、大貢丸	酸辣湯	大白菜、紅X絲、筍絲、 黑木耳絲、豆腐、金針 菇
	果	小蕃茄		橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨	
	地方	普台滷滷飯 若骨茶湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁豆 腐、油豆腐、芹菜	糙米飯 麻辣豆腐 火鍋白花菜 時蔬素柳	米、糙米、素若粒、黑 木耳、豆腐、 白花菜、素火腿、 牛蒡排、小黃瓜、紅K	中華炒麵 烏蛋滷油腐 紅絲大陸妹	油麵、香菇絲、皮絲、 高麗菜、紅K絲、豆芽菜 烏蛋、油豆腐、海帶結 大陸妹、紅K、薑絲	素鮭絲蛋炒飯 培根炒白花 塔香鮮香菇	米、高麗菜、蛋、三色 豆、素鹹絲、 白花菜、素培根、鴻喜 菇、 杏鮑菇、九層塔、鮮香菇	白飯 辣醬年糕燒豆腐 麻辣粉絲 栗子燒南瓜	米、豆腐、年糕、韓式 辣醬、 大白菜、冬粉、紅蘿 蔔、 黑木耳絲 南瓜、草菇、豆腐	白飯 咖哩醬魚排 花椰茼蒿 草菇滷豆腐	米 魚排、紅K、馬K、三色 豆、咖哩醬 青花菜、茼蒿片、玉米 筍、草菇、豆腐	白米飯 泰式醬蝦排 冬瓜皮絲滷 金針火腿白菜	米 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、海帶結 金針菇、大白菜、紅K 絲、素火腿
	異國			白醬義大利麵 鳳梨炒木耳 椒鹽熟狗馬鈴薯	義大利麵、素火腿、小 黃瓜、素G丁、三色 豆、玉米筍、鳳梨、黑 木耳、馬鈴薯、素熟狗	咖哩G蓋飯 乳酪條*2 胡麻高麗菜	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、 素G丁、素雞、玉米筍、 青花菜 乳酪條 大陸妹、紅K	日式炒飯條 宮保豆干 味噌拌海芽	板條、香菇絲、素火腿、 紅K、高麗菜、豆芽菜、 豆干、油花生、甜椒、海 帶芽、味噌	泰式酸辣蓋飯 法式无糖土司 櫛瓜炒玉筍	米、素G丁、油豆腐、杏 鮑菇、玉米筍、四季 豆、番茄、 土司、蛋、魚翅醬 櫛瓜、玉米筍	厚片焗披薩 玉米濃湯羹	厚片吐司、乳酪絲、素 火腿、鳳梨片、三色 豆、洋菇片、 通心麵、三色豆、馬鈴 薯、玉米粒	韓式泡菜拌飯 荷包蛋 酪梨油菠菜羹	米、玉米粒、韓式包 菜、素火腿、海苔絲、 蛋、酪梨油、菠菜
麵食	香辣牛筋鍋-拉麵 三色豆花	拉麵、玉米段、熟狗片、 高麗菜、金針菇、辣油、 起司、三角油豆腐 豆花、布丁、巧克力布丁	韓式泡菜雞絲麵 紅豆金蛋*2 時蔬炒素雞	雞絲麵、韓式泡菜、素 火腿、高麗菜、豆芽 菜、百頁豆腐、紅豆金 蛋*2、素雞、紅K片、 青椒	藥膳羊芳燻-麵 蜜汁豆包 柳菇四季豆	麵線、凍豆腐、素羊 芳、小白菜、高麗菜、 玉米段、 豆包、白芝麻、柳松 菇、四季豆、紅K絲	紅燒湯麵 素柳炒青椒 藥膳素滷	乾麵、白k、紅K、皮絲、 玉米段、大貢丸、三角油 腐、 青椒、素排、 油小口、花生、素米雪、 青花菜	薑母Y麵線 酥炸櫛瓜 雪裡干丁	麵線、金針菇、青江 菜、素米雪、玉米段、 肉燥 櫛瓜、 雪裡紅、碎干丁	味噌豆乳拉麵 美白菇炒小瓜 馬蹄條	拉麵、竹輪、高麗菜、 玉米粒、海帶芽、味 噌、豆包、豆漿 小黃瓜、美白菇、紅K 片、馬蹄條	沙茶豆腐鍋-麵 泰式椒麻G 烤地瓜	煮麵、豆腐、金針 菇、高麗菜、角螺、素 米雪、 辣椒、豆包絲、青木瓜 絲、豆芽菜、地瓜	
風味	普台滷滷飯 滷嫩豆腐 炒高麗菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 高麗菜、紅K	白米飯 紅精燒若 雲耳白菜 三杯柳松菇	米、醬汁、麵腸、紅糟 醬、 大白菜、紅K絲、黑木 耳絲、柳松菜、素肚、 九層塔	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 蠔油櫛瓜鮑菇 炸豆干	米、蛋、豆腐、紅K、 素雞、 櫛瓜、鮑魚菇、木耳、 豆干片	白飯 麵腸茄子煲 三角薯餅*2 醬燒芹香豆包	米、麵腸、茄子、九層 塔、紅蘿蔔 三角薯餅 芹菜、紅K絲、豆包絲	餛飩乾麵 醬燒豆腐 竹輪炒黃瓜	乾麵、素餛飩、素雞、 小白菜、豆芽菜、紅K絲 豆腐、九層塔 竹輪、大黃瓜、紅K	蜜汁排骨-飯 台式泡菜、 鹽酥臭豆腐*2	米、牛蒡排、白芝麻、 麥芽糖、 高麗菜、 臭豆腐	胡麻醬刀削麵 炒青菜 紅燒豆腐	乾麵、胡麻醬、小白 菜、紅K絲、豆芽菜 青江菜、薑絲 豆腐、素肉粒	
加菜	香樟拌麵 炒苦瓜 金針素九湯 麥茶	麵條、香樟醬 苦瓜、薑絲 金針菇、素九 炒大麥	火腿玉米炒飯 炒有機福山蔞苳 樟菜若絲湯 檸檬愛玉	米、火腿、玉米 有機福蔞苳、薑絲 榨菜絲、素若絲、薑絲 檸檬汁、愛玉凍	素燥拌麵 炒蒲瓜 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	素燥、乾麵 蒲瓜、 蕃茄、豆腐 黑糖、薑片	素瓜仔若拌飯 炒有機菠菜 冬菜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	米、瓜仔若、豆干 有機菠菜、薑絲 冬菜、冬粉、薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	傻瓜麵 炒空心菜 冬瓜素豚湯 綠豆西米露	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲 綠豆、西米露	高麗菜飯 炒鮮菇黃豆芽 青木瓜湯 決明子	米、高麗菜、火腿 黃豆芽、秀珍菇、紅X 絲 青木瓜、皮絲、薑絲 決明子、大麥仁	黑胡椒拌麵 炒茄子 薑香南瓜湯 仙草茶	乾麵、洋菇、三色豆 茄子、紅K片 南瓜、薑絲 仙草茶	
果	橘子		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁		
早 午	蛋白質	68.5		66.2		70.5		72		66.5		67.6		59.6	
	脂肪	65.5		43.5		55.5		55		52.5		53.5		44	
	醣類	237		241		237		237.5		235		237.5		237.5	
	熱量	1811.5		1620.3		1789.5		1813		1614.5		1723.9		1544.4	

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