

普台高中114年2月24日至3月2日 膳食菜單暫定表

日期		2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		3月2日	
星期		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、玉米粒、素若絲、高麗菜、芹菜	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	薏仁糙米漿	米、糙米、焦花生、洋薏仁		
	主食	巧克力小麵包	巧克力小麵包	滿福堡	滿福堡	西式燒餅	西式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		
	主菜	醬爆豆干	豆干、杏鮑菇、黑木耳	鮪魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮪魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、沙拉醬	起司片	起司片	泡菜黑干片	泡菜、黑豆干片		
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋泡	素火腿(蛋) 素火腿(全)	方形火腿片、素火腿片	巧克力醬	巧克力醬	麻油麵線	麻油麵線		
	副菜	油條 炒A菜	油條 A菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	小瓜三絲	小黃瓜、紅K絲、素火腿	幼筍 鮮菇菜豆	幼筍 菜豆、紅K、鴻喜菇		
中式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、玉米粒、素若絲、高麗菜、芹菜	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	薏仁糙米漿	米、糙米、焦花生、洋薏仁		
	主食	小麵包	小麵包	高麗菜包	高麗菜包	西式燒餅	西式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		
	主菜	醬爆豆干	豆干、杏鮑菇、黑木耳	鮪魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮪魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、沙拉醬	起司片	起司片	泡菜黑干片	泡菜、黑豆干片		
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋泡	牛蒡絲	牛蒡絲	小瓜三絲	小黃瓜、紅K絲、素火腿	麻油麵線	麻油麵線		
	副菜	油條	油條	黑胡椒素排炒麵	素若排、柳松菇	鮮菇皇帝豆	皇帝豆、鮮香菇、皮絲	幼筍	幼筍		
午餐	青菜	炒A菜	炒A菜	炒小白菜	小白菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	鮮菇菜豆	菜豆、紅K、鴻喜菇		
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	咖哩炒麵	油麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、碎干丁		
	主菜	香辣豆腐煲	豆腐、金針菇、香菇、芹菜	椒鹽虎皮蛋 芋頭蒸排骨	蛋 芋頭、香椿排骨酥	三色蒸蛋 素蚵仔菜豆腐	蛋、皮蛋、鹹蛋、碎干丁 素蚵、草菇、豆腐	老皮嫩若	豆腐、醬汁		
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	茶葉蛋	蛋、滷包	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬		
	副菜	照燒海結豆包	海帶結、豆包	雙菇炒豆皮	豆皮、秀珍菇、杏鮑菇	八寶若醬	碎干丁、紅K、毛豆仁、鮮香菇、素瓜仔若、筍丁	奶香嫩白菜	大白菜、奶油、紅K絲、黑胡椒粒		
	副菜	豆瓣炒鮮筍	新鮮竹筍、紅K絲、豆干片、黑木耳絲	馬鈴薯嫩若	馬鈴薯、紅K、素G丁、四分干	腐皮高麗菜	高麗菜、豆皮、紅K				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒菠菜	菠菜		
	湯	羅宋湯	蕃茄、西洋芹、高麗菜	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥、薑絲	髮菜羹湯	髮菜、素若羹、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、大白菜	綜合湯	玉米、白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐		
	果	鳳梨		火龍果		橘子		蘋果			
	晚餐	地方	白飯 瓜仔若干干 嫩蔥山藥捲 豆酥高麗菜	米、素瓜仔若、脆瓜、素肉粒、碎干丁、醬汁、嫩蔥山藥捲 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 紅燒獅子頭 蕃茄豆腐 白菇菠菜	米、獅子頭、紅K、大白菜、黑木耳、蕃茄、豆腐、美白菇、菠菜	鹽酥條排飯 三杯米魯干丁 紅絲雞白菜	米、素條排、椒鹽粉 九層塔、素米雪、四分干 紅K絲、鵝白菜	白飯	米	
異國		紅醬義大利麵 酥皮濃湯	義大利麵、三色豆、蕃茄、素肉粒、洋菇片 馬鈴薯、紅K丁、三色豆、酥皮	日式醬油拌麵 麥克G塊*2 和風醬秋葵	油扁麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 麥克G塊 秋葵、油醋醬	炒麵麵包 焗烤杏鮑菇 橄欖油青花菜	油麵、豆芽菜、紅K絲、素炸醬、碎干丁、沙拉堡 乳酪絲、杏鮑菇、馬鈴薯 青花菜、紅K片、橄欖油	素燥干丁	碎干丁、素燥、素瓜仔若		
麵食		港式餐蛋麵 滷豆干 紅絲莧菜	王子麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、豆干、莧菜、紅蘿蔔	麻辣鍋燒意麵 芝麻球 榨菜炒豆干	鍋燒意麵、大貢丸、小白菜、素小蝦、素米雪、凍豆腐 芝麻球、榨菜絲、豆干片	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆干 地瓜葉、素蠔油	鮮菇匯冬瓜	冬瓜、紅蘿蔔、金針菇		
風味		沙茶洋若炒飯 綜合芋圓湯 芝麻海帶芽	米、素洋若、青椒、玉米粒、碎干丁、芋圓、芋頭、紅豆、白芝麻、海帶芽	招牌飯-蜜汁素排 香腸、滷蛋、滷油腐、炒高麗菜	米、素排、醬汁、菜脯、香腸片、蛋、三角油腐、紅K絲、高麗菜	黑胡椒滑蛋燻飯 酥炸藕瓜 芋仔餅*2	米、素若排、蛋、紅K絲、豆芽菜、美白菇、金針菇 佛瓜 芋仔餅	綜合炸物	素米雪、芋頭羹、百頁豆腐、四分干		
加菜		梅干鮑菇拌麵 炒大陸妹 鳳梨苦瓜湯 冬瓜山粉圓	麵條、梅干菜、杏鮑菇 大陸妹、薑絲 鳳梨、苦瓜、薑絲 山粉圓、冬瓜糖磚	醬油炒飯 炒四季豆 味噌豆腐湯 地瓜西米露	米、豆干、三色豆 四季豆 味噌、豆腐、白蘿蔔 地瓜、西谷米	高麗菜飯 炒小芥菜 冬瓜油腐湯 麥茶	米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇 小芥菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	炒青江菜	青江菜、薑絲		
果		芭樂		葡萄		柳丁		芭樂			
蛋白質		41.7		70.4		69.5		63		31.6	
脂肪		48		59		55		51.4		26.6	
醣類		238.5		267		240		257.5		132.4	
熱量		1465.8		1880.6		1733		1744.6		895.4	

自民國98年承接以來即使用CAS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