

普台高中114年3月3日至3月9日 膳食菜單

日期	3月3日		3月4日		3月5日		3月6日		3月7日		3月8日		3月9日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	田園蔬菜粥 玉米粒、高麗菜、紅K絲、鮮香菇、米	米漿	米、糙米、花生	味噌豆腐湯	味噌、海帶芽、豆腐	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶包、奶粉	地瓜粥	米、地瓜	阿華田	阿華田、奶粉	
	主食	奶皇包	奶皇包	白麥吐司	厚片土司	什錦炒麵	油麵、紅K、素若絲、豆芽菜、高麗菜、豆干	貝果	貝果	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片吐司	白麥吐司
	主菜	糖醋豆包	豆包	茶葉蛋 茶香滷豆腐	茶葉蛋、豆腐	薑絲炒麵腸	麵腸、薑絲、辣椒、九層塔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	馬鈴薯熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	熱狗、蛋、馬鈴薯、玉米粒	蜜汁豆干	四分干丁、白芝麻	洋芋沙拉	馬鈴薯、紅K丁、蛋、玉米粒、沙拉醬
	副菜	素鬆/菜脯干丁	素鬆/碎干丁、菜脯	奶酥醬	奶酥醬	剝皮辣椒炒彩蔬	剝皮辣椒、杏鮑菇、甜椒、山藥	起司片	起司片	楓糖漿	楓糖漿	脆瓜/豆腐乳	脆瓜 豆腐乳	起司片	起司片
	副菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	培根炒小瓜	素培根、小黃瓜、玉米粒、紅K丁、	炒山茼蒿	山茼蒿	布丁	布丁	炒青花菜	青花菜	雪蓮子麵筋 炒大白菜	麵筋、雪蓮子 大白菜、紅K	炒白花菜	白花菜
中式早餐	飲品	玉米蔬菜粥 玉米粒、高麗菜、紅K絲、鮮香菇、米	米漿	米、糙米、花生	味噌豆腐湯	味噌、海帶芽、豆腐	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶包、奶粉	地瓜粥	米、地瓜	阿華田	阿華田、奶粉	
	主食	奶皇包	奶皇包	芝麻包	芝麻包	什錦炒麵	油麵、紅K、素若絲、豆芽菜、高麗菜、豆干	黑糖饅頭	黑糖饅頭	中式燒餅	中式燒餅	黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包
	主菜	糖醋豆包	豆包	茶葉蛋 茶香滷豆腐	茶葉蛋、豆腐	薑絲炒麵腸	麵腸、薑絲、辣椒、九層塔	五香豆干	豆干	馬鈴薯熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	熱狗、蛋、馬鈴薯、玉米粒	蜜汁豆干	四分干丁、白芝麻	洋芋沙拉	馬鈴薯、紅K丁、蛋、玉米粒、沙拉醬
	副菜	素鬆	素鬆	培根炒小瓜	素培根、小黃瓜、玉米粒、紅K丁、	剝皮辣椒炒彩蔬	剝皮辣椒、杏鮑菇、甜椒、山藥	起司片	起司片	油條	油條	脆瓜/豆腐乳	脆瓜 豆腐乳	黑糖蜜地瓜	地瓜、黑糖、麥芽糖
	副菜	菜脯干丁	碎干丁、菜脯	水蓮炒豆包	水蓮、豆包絲、黑木耳絲、紅K絲			青椒炒三色	青椒、玉米筍、黑木耳、紅K片	蘿蔔豆包絲	白蘿蔔、豆包	雪蓮子麵筋	麵筋、雪蓮子	豆干海帶絲	粗干絲、海帶絲、紅K絲
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	素麥飯	米、紫米	糙米飯	米、糙米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜脯、皮絲、青豆仁、花生、玉米粒	紫米飯	米、紫米	白飯	米
	主菜	三杯G	素G、素G丁、九層塔、辣椒	八寶素若醬	碎干丁、毛豆仁、紅K丁、鮮香菇、素若粒、玉米粒	蘑菇炒蛋 蘑菇燒豆腐	蛋、洋菇片、豆腐、三色豆	宮保油蔴	油豆腐、油花生、乾辣椒	辣子G丁	四分干丁、素G丁、辣椒、青椒	咖哩塊豆腐	豆腐、馬鈴薯、紅K	和風鮮菇蒸蛋 和風鮮菇豆腐	蛋、鮮香菇、玉米粒、嫩豆腐、
	加菜	滷蛋	蛋	醬燒蛋	蛋	香辣滷蛋	蛋	滷蛋	蛋	三杯滷蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋	豉汁燒蛋	蛋、豆豉
	副菜	日式關東煮-附醬	白蘿蔔、竹輪、油豆腐、素米雪	椒麻鮑菇百頁	杏鮑菇、黑木耳、百頁豆腐	時蔬炒豆包	豆包、玉米筍、黑木耳、紅K片、美白菇	結頭嫩滷味	結頭菜、黑豆干、紅K丁	酥炸香時蔬	芋頭、南瓜、地瓜、四季豆、柳瓜	五香滷筍干	筍乾、皮絲	照燒海結豆干	海帶結、豆干片
	副菜	乾鍋白花椰	白花菜、紅蘿蔔、黑木耳	泡菜炒銀芽	韓式泡菜、豆芽菜、紅K絲	三杯海茸	海茸、辣椒、九層塔	什錦蘿蔔糕	蘿蔔糕、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲	沙茶炒冬粉	冬粉、紅K絲、黑木耳絲、高麗菜	鮮菇白菜	金針菇、紅K絲、大白菜		
湯	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、高麗菜	米豆腐湯	米豆、豆腐、薑絲	當歸冬瓜湯	冬瓜、皮絲、當歸	羅宋湯	大蕃茄、西洋芹、紅蘿蔔、高麗菜、馬鈴薯	羹菜羹湯	羹菜、筍絲、紅K絲、豆腐、黑木耳絲、大白菜、豆腐	十全藥膳湯	白K、紅K、玉米段、十全藥膳湯包	日式味噌湯	味噌、黃豆芽、海帶芽	
果	柳丁		葡萄		櫻子		楊桃		蘋果		芭樂		鳳梨		
晚餐	地方	紅燒湯飯*10 沙茶百頁 炒大陸妹	素食水餃、白蘿蔔、紅蘿蔔、小白菜、豆芽菜、百頁豆腐、大陸妹、薑絲	紹興乾麵 炒茄子 滷黃金豆腐	乾麵、碎干丁、素肉粒、豆芽菜、小白菜、茄子、紅K片、四角油豆腐	白米飯 糖醋排骨 皮蛋豆腐 快炒菠菜	米、香椿排骨酥、甜麵、鳳梨、皮蛋、豆腐、菠菜	炸醬飯-豆包 海帶片滷貢丸 煉奶炸饅頭	米、素炸醬、碎干丁、豆包、海帶片、大貢丸、辣片、鮮奶小饅頭	紅燒東坡煲仔飯 麻油木耳 凉拌素羹	米、三層苔、油豆腐、白K、紅K、黑木耳、麻油、素羹、薑絲	白飯 紅蘿蔔炒蛋 三角薯餅*2 三杯杏苔米雪	米、紅K、蛋、高麗菜、三角薯餅、九層塔、杏鮑菇、素米雪	海南G飯 麥克G塊*2 蕃茄炒蛋	米、豆包絲、杏鮑菇、薑黃粉、蛋、大蕃茄、麥克G塊
	異國	泰式酸辣海鮮炒飯 辣拌青木瓜 茄子捲	米、蕃茄、碎干丁、鳳梨、甜椒、黑木耳、高麗菜、紅蘿蔔丁、青木瓜、茄子捲	青醬蘑菇飯 酥炸柳瓜 紅茶凍	米、九層塔、洋菇片、玉米粒、三色豆、素火腿、干丁、柳瓜、地瓜、紅茶包、果凍粉	韓式奶醬義大利麵 義式烤南瓜 韓式炸G	義大利麵、韓式辣粉、奶粉、甜椒、素G丁、玉米筍、南瓜、杏鮑菇、鹽酥G丁	紅醬螺旋麵 焗烤薯餅厚片	螺旋麵、三色豆、青花菜、玉米筍、火腿、柳圓薯餅、厚片、蕃茄醬、乳酪絲	韓式拌飯 荷包蛋 辣炒年糕	米、韓式泡菜、海苔絲、玉米粒、碎干丁、高麗菜、蛋、韓式年糕、金針菇、紅K片、杏鮑菇、	拿波里義大利麵 奶酪 炸薯條	義大利麵、甜椒、素香腸、大蕃茄、洋菇片、素火腿、麵粉、九層塔、奶酪粉、馬鈴薯	日式蛋炒飯 辣拌口水G 什錦炒青花菜	米、蛋、三色豆、素火腿、玉米粒、豆包絲、豆芽菜、紅K絲、小黃瓜、玉米筍、黑木耳、青花菜
	麵食	咖哩湯烏龍 椒香芋干片 芝麻球*2	烏龍麵、馬鈴薯、紅K、青花菜、豆包、玉米筍、芋干片、四季豆、芝麻球	沙茶素子乾絲麵 海結燒油蔴 紅絲油菜	油麵、素雞絲、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、金針菇、海帶結、油豆腐丁、紅K絲、油菜	南洋叻沙湯麵 滷水薑蔥*2 宮保白花	乾麵、素小蝦、三角油豆腐、九層塔、豆芽菜、玉米筍、水晶餃、白花菜、乾辣椒	廣孔乳孔拉麵 綜合滷味 炒山茼蒿	拉麵、豆腐乳、豆漿、玉米粒、海苔片、筍干、豆芽菜、蛋、素腿、豆腐、素腿、豆干、蔞餅小卷、山茼蒿	蕃茄蔬菜湯麵 紅豆金粟*2 油蔴嫩蘿蔔	乾麵、大蕃茄、青花菜、角薯、豆芽菜、豆腐、紅豆金粟、油豆腐、白K	日式炸G排烏龍麵 三杯柳松菇 馬蹄條	烏龍麵、香菇絲、紅K、高麗菜、竹輪、豆包、柳松菇、麵粉、九層塔、紅K片、馬蹄條	東北酸白菜豆腐麵-麵 椒鹽百頁豆腐 胡椒醬秋葵	乾麵、豆腐、東北酸白菜、金針菇、小珍九、大白菜、白頁豆腐、馬鈴薯、秋葵、胡椒醬
	風味	白米飯 麻婆豆腐 脆瓜炒素肚 椒鹽油炒高麗菜	米、豆腐、素若粒、紅K、玉米粒、素肚、小黃瓜、橄欖油、紅K、高麗菜、	素蝦排定食 酥皮玉米濃湯	米、素蝦排、醬汁、青花菜、牛蒡絲、玉米粒、紅K、馬K、酥皮	古早味湯泡飯 咖哩炒豆包 炒青江菜	米、筍子、香菇、紅K、豆干、芹菜、玉包、咖哩、三色豆、金針菇、青江菜、薑絲	白飯 煙燻翅 鮑魚菇炒玉筍 香菇滷油蔴	米、G翅、醬汁、鮑魚菇、玉米筍、黑木耳、鮮香菇、油豆腐丁	素香拌麵 味噌燒黑干 冬瓜滷	麵條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、味噌、黑豆干片、冬瓜、鴻喜菇	素沙茶炒飯 滷嫩油蔴 山藥素排湯	米、高麗菜、紅K丁、碎干丁、三色豆、嫩油豆腐、芹菜、山藥、素排骨、白K	素炒麵線 炒茄子 麻油菜腰花	鍋燒麵線、高麗菜、柳松菇、紅K絲、百頁豆腐、豆干片、芹菜、紅K絲、蹄膀腰花、紅K片、杏鮑菇、九層塔
	加菜	白飯 蕃茄若醬 清炒南瓜 冬瓜素酥湯 珍珠冬瓜	米、豆干、番茄、三色豆、蒲瓜、紅蘿蔔、冬瓜、素排骨酥、薑絲、冬瓜塊、珍珠	黑胡椒拌麵 炒芥藍菜 黃瓜丸子湯 麥茶	乾麵、三色豆、碎干丁、黑胡椒醬、芥藍菜、大黃瓜、素丸子、大麥仁	糙米飯 素燻 炒苦瓜 山茼蒿 仙草茶	糙米、皮絲、香菇、素肉乾、苦瓜	傻瓜麵 炒有機蔬菜 蒲公英湯 菊花茶	麵條、醬汁、有機蔬菜、薑絲、蒲公英、冬粉、薑絲、菊花	白飯 蒜瓜干丁 炒有機蔬菜 青木瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	米、蒜瓜、豆干、有機蔬菜、薑絲、素排骨酥、青木瓜、薑絲、綠豆、洋薏仁	炒冬粉 炒鮮菇黃豆芽 海帶豆腐湯 決明子	冬粉、黑木耳絲、紅K、高麗菜、黃豆芽、紅K絲、海帶芽、豆腐、薑絲、決明子	白飯 咖哩醬 炒茄子 蔬菜筍片湯 椰香西米露	米、三色豆、碎干丁、茄子、紅K片、酸菜、筍片、薑絲、西谷米、椰漿、奶粉
果	芭樂	65	梨子	64.5	香蕉	61.3	鳳梨	71	柳丁	66	木瓜	60.5	小蕃茄	66.3	
蛋白質		45		47.5		45		45		55.5		47.5		45.5	
脂肪		257.5		255		229		222.5		219.5		225		246	
熱量		1695		1705.5		1566.2		1579		1641.5		1569.5		1658.7	

自民國98年承接以來即使用CAS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