

普台高中114年3月31至4月6日 膳食菜單暫定表

日期	3月31日	4月1日	4月2日	4月6日			
星期	二	二	三	日			
西式早餐	飲品	珍珠紅茶 紅茶包、珍珠粉圓	豆漿	豆漿	麵線糊 紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲		
	主食	法國麵包 法國麵包*2	白麥吐司	白麥吐司	芝麻包 芝麻包(小)		
	主菜	玉米炒蛋 玉米炒豆干	南瓜泥蛋沙拉 南瓜泥沙拉	南瓜、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、小黃瓜、蛋、沙拉醬	醬燒麵腸 麵腸、黑木耳、薑絲		
	副菜	蜂蜜乳酪醬 蜂蜜、起司醬	起司片	起司片	辣豆豉干丁 豆豉、碎干丁、菜脯、辣椒		
	副菜	蘑菇醬炒麵 麵條、洋菇片、紅蘿蔔、青花菜、玉米粒	藍莓醬	藍莓醬	炒大陸妹 大陸妹		
中式早餐	飲品	珍珠紅茶 紅茶包、珍珠粉圓	豆漿	豆漿	麵線糊 紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲		
	主食	高麗菜包 高麗菜包	芋泥包	芋泥包	芝麻包 芝麻包(小)		
	主菜	玉米炒蛋 玉米炒豆干	南瓜泥蛋沙拉 南瓜泥沙拉	南瓜、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、小黃瓜、蛋、沙拉醬	醬燒麵腸 麵腸、黑木耳、薑絲		
	副菜	蘑菇醬炒麵 麵條、洋菇片、紅蘿蔔、青花菜	甜椒炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、甜椒	辣豆豉干丁 豆豉、碎干丁、菜脯、辣椒		
	副菜	樹仔炒水蓮 水蓮、破布子、鮮香菇、紅K絲	起司片	起司片	炒大陸妹 大陸妹		
青菜	炒芥藍菜 芥藍菜	炒空心菜	空心菜				
午餐	主食	白米飯 米	糙米飯 米、糙米	海南G飯 米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉			
	主菜	黑胡椒醬炸蛋 酥炸餘羹	烏龍米血干丁	四分干、素米雪、烏龍茶葉、甜麵醬	東炎醬豆腐 豆腐、九層塔、東炎醬		
	加菜	滷油嫩豆腐 油嫩豆腐、滷汁	奶香滷蛋	蛋		蛋、滷包	
	副菜	芥菜仁炒豆包 芥菜仁、豆包、黑木耳	榨菜什錦	榨菜絲、豆干片、紅K絲、黑木耳絲、秀珍菇	鹹酥炸物 鹹酥雞、地瓜、百頁豆腐、青椒、四季豆		
	副菜	沙茶芋筍三色 玉米筍、芋頭、紅K片、柳瓜、鮮香菇	黃瓜燴九片	大黃瓜、紅K片、貢丸片			
	青菜	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔	炒A菜	A菜	炒菠菜 菠菜		
	湯	大滷湯 大白菜、紅蘿蔔、金針菇、豆腐	客家酸白菜湯	酸白菜、素肚、黑木耳、薑絲	若谷茶湯 玉米段、冬瓜、芹菜、素排骨酥		
	果	橘子	柳丁		芭樂		
晚餐	地方	菜豆鹹粥 蒸鍋貼 高麗菜炒蛋	米、菜脯、香菇、菜豆、紅蘿蔔、高麗菜 鍋貼*2 高麗菜、蛋	總匯春捲 綜合冬粉湯	春捲皮、豆干片、高麗菜絲、小黃瓜絲、豆芽菜、花生粉、糖粉、白K、油豆腐、冬菜、冬粉	蕃茄鮮蔬炒飯 米、大蕃茄、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒	
	異國	泰式墨西哥捲餅 辣味噌通心麵	墨西哥捲餅、高苜、苜蓿芽、麥克G塊、玉米粒、火腿丁、泰式醬 通心麵、味噌、三色豆、洋菇片、素火腿、碎干丁	日式炸PD排飯 紅燒滷油豆腐 蔥爆油炒青花	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 四角油豆腐、青花菜、橄欖油	三杯豆腸 豆腸、九層塔、紅K片	
	麵食	日式醬油拉麵 日式炸牛蒡 炒山茼蒿	拉麵、玉米粒、筍干、素排、海带芽、豆芽菜、黑木耳絲、牛蒡 山茼蒿、薑絲	韓式鍋燒烏龍麵 韓式炸G 烤地瓜	烏龍麵、小珍丸、凍豆腐、高麗菜、韓式泡菜、素竹輪、杏鮑菇、鹽酥G丁、地瓜	醬爆回鍋若 高麗菜、黑豆干	
	風味	白飯 咖哩洋芋豆包 炒菠菜 蕃茄炒豆腸	米、豆包、洋芋、三色豆、咖哩粉 菠菜、蕃茄、豆腸	素鬆拌飯 香辣小G腿*2 醬燒芹香油廣 炒油菜	米、素鬆 棒棒腿、醬汁、三角油豆腐、紅K、芹菜、油菜、薑絲	炒鵝白菜 鵝白菜、薑絲	
	加菜	梅干杏鮑菇炒飯 炒有機小松菜 絲瓜粉絲湯 仙草凍	米、梅干、杏鮑菇、皮絲 有機小松菜、薑絲 絲瓜、冬粉、薑絲 仙草凍	傻瓜麵 炒有機青江菜 青木瓜藥膳湯 冬瓜山粉圓	麵條、醬汁 有機青江菜、薑絲 青木瓜、排骨酥 冬瓜磚、山粉圓	紅燒湯 高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔	
	果	洋香瓜		香蕉		柳丁	
	蛋白質	61.9	70.5	57.6	33.9		
	脂肪	53.5	45	46.5	26		
醣類	225	247.5	212.5	147.5			
熱量	1629.1	1677	1498.9	959.6			

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