

普台高中114年4月21日至4月27日 膳食菜單暫定表

日期	4/21日		4/22日		4/23日		4/24日		4/25日		4/26日		4/27日		
星期	日		一		二		三		四		五		六		
西式早餐	飲品	芋頭鹹湯	芋頭、鮮香菇、紅蘿蔔、素肉粒、冬粉、芹菜	紅茶	紅茶包	綠茶	綠茶	奶茶	紅茶包、奶粉	薏仁糙米漿	米、糙米、焦花生、薏仁	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	白飯	米	口袋餅	口袋餅	厚片土司	厚片土司	西式燒餅	西式燒餅	鹹大餅	鹹大餅	白麥吐司	白麥吐司	奶皇包	奶皇包
	主菜	五香滷黑干	黑豆干	焗烤墨西哥若醬	蕃茄、甜椒、干丁、素若粒、乳酪絲	起司洋芋炒蛋 起司洋芋干丁	蛋、起司、馬鈴薯、玉米粒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	醬燒豆包	豆包、鮮香菇、紅K絲	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、沙拉醬、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	鹹蛋 塔香雪蓮子干丁	鹹蛋1/2、雪蓮子、豆干丁、九層塔
	副菜	素鬆	素鬆	漬絲溫沙拉	豆包、紫高麗、美生菜、玉米粒、沙拉醬	奶酥醬	奶酥醬	起司片	起司片	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	草莓醬	草莓醬	花生麵筋	花生、麵筋泡
	副菜	幼筍 炒地瓜葉	幼筍 地瓜葉	炒小白菜	小白菜	炒大陸妹	大陸妹	巧克力醬	巧克力醬	三色小瓜/ 炒鵝白菜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔/鵝白菜	炒A菜	A菜	香脆酥 炒空心菜	香脆酥 空心菜
中式早餐	飲品	芋頭鹹湯	芋頭、鮮香菇、紅蘿蔔、素肉粒、冬粉、芹菜	紅茶	紅茶包	綠茶	綠茶	奶茶	紅茶包、奶粉	薏仁糙米漿	米、糙米、焦花生、薏仁	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	白飯	米	高麗菜包	高麗菜包	芋泥包	芋泥包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	鹹大餅	鹹大餅	鍋貼	鍋貼	奶皇包	奶皇包
	主菜	五香滷黑干	黑豆干	焗烤墨西哥若醬	蕃茄、甜椒、干丁、素若粒、乳酪絲	起司洋芋炒蛋 起司洋芋干丁	蛋、起司、馬鈴薯、玉米粒	三杯雞腸	雞腸、九層塔、紅K片	醬燒豆包	豆包、鮮香菇、紅K絲	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	鹹蛋 塔香雪蓮子干丁	鹹蛋1/2、雪蓮子、豆干丁、九層塔
	副菜	素鬆	素鬆	醬燒苦瓜蘭花干	苦瓜、蘭花干	彩蔬蓮藕	蓮藕、甜椒、黑木耳	菜脯干丁	菜脯、豆干丁	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	油條	油條	花生麵筋	花生、麵筋泡
	副菜	幼筍	幼筍	絲瓜金針	絲瓜、金針菇	薑絲拌海芽	海帶芽、味噌、薑絲	鮮蔬腰花	素腰花、玉米筍、甜豆莢、甜椒	三色小瓜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔	黑胡椒豆芽	豆芽菜、紅K絲、黑胡椒	香脆酥	香脆酥
午餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒小白菜	小白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒莧菜	莧菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒A菜	A菜	炒空心菜	空心菜
	主食	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	沙茶炒麵	油麵、沙茶、豆干、高麗菜、紅蘿蔔	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米
	主菜	日式味噌豆腐燒	豆腐、海帶芽、味噌、豆漿	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔燴豆腐	紅K絲、筍絲、豆腐	咖哩若醬	馬鈴薯、紅K丁、碎干丁、玉米粒、素若粒	塔香香菇油腐	油豆腐、鮮香菇、九層塔	南瓜嫩腐蒸蛋 南瓜蒸嫩腐	蛋、嫩豆腐、南瓜絲、鮮香菇	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	泡菜年糕燒豆腐	韓式泡菜、年糕、豆腐、大白菜、紅K絲
	加菜	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬			豉汁燒蛋	蛋			糖醋炸蛋	蛋、糖醋醬				
	副菜	塔香海帶干片	海帶根、九層塔、豆干片	火腿炒蒲瓜	蒲瓜、素火腿、紅K片	孜然百頁燒杏菇	杏鮑菇、百頁豆腐、素米雪	椒麻嫩蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、黑豆干	三杯素肚馬鈴薯	素肚、馬鈴薯、九層塔、紅K丁	海姑燒油腐	海帶結、油豆腐	醬爆時蔬干丁	四分干、玉米筍、白花菜、紅K片
	副菜	什錦高麗菜	高麗菜、紅K絲、黑木耳絲	紅燒烤魷	烤魷、玉米筍、紅K片、黑木耳、筍丁	時蔬炒青花	青花菜、玉米筍、紅K片			培根白菜燒	素培根、大白菜、紅K絲、黑木耳絲	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅K	甘梅薯條	地瓜、馬鈴薯、梅粉
	青菜	炒A菜	A菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜	炒青菜	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小白菜	小白菜	炒小芥菜	小芥菜
	湯	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜、玉米段	瓜仔G湯	鵝瓜、豆包、鮮香菇	五行蔬菜湯	牛蒡、紅K、白蘿蔔、鮮香菇、山藥	酸辣湯	金針菇、豆腐、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔絲、高麗菜	剝皮辣椒G湯	豆包、剝皮辣椒、黑木耳、白蘿蔔	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔、味噌、豆腐	關東煮湯	高麗菜、白蘿蔔、玉米段、素米雪
	果	橘子		鳳梨		西瓜		洋香瓜		小番茄		橘子		芭樂	
	地方	鐵路便當餐 炒大白菜	白飯、醬汁、大白菜、紅K絲、素排、滷蛋1/2、豆干*1	雞蛋豆腐燴飯 紅雞素肚 海帶三絲	米、鮮香菇、雞蛋豆腐、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素蝦仁、高麗菜、素肚、紅麴海帶絲、粗干絲、紅K	蕃茄洋葱煲-飯 烤地瓜 鹽酥拼盤	米、素洋葱、番茄、紅K、馬鈴薯、白蘿蔔、高麗菜、四分干 地瓜、櫚瓜、四季豆、小珍丸、素若排	黑胡椒若絲蛋炒飯 素蝦花椰 醬燒干丁	米、素若絲、蛋、三色豆、高麗菜、玉米粒、素蝦仁、青花菜、四分干、素米雪、甜麵醬	白飯 辣醬年糕燒豆腐 海茸炒豆干 義式烤南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海茸、豆干片、南瓜、義式香料	皮蛋肉若粥 滷素G 炸水餃*3	米、皮蛋、蛋、素火腿、紅K、高麗菜、玉米粒 素G、海帶片捲、素水餃	白米飯 香酥G排 橄欖油炒高麗菜 紅豆金粟*2	米、香G排、醬汁高麗菜、橄欖油、紅K絲 紅豆金粟
異國	奶油時蔬燴飯 米苔目黑糖粉粿	米、素火腿、甜椒、小黃瓜、鮮香菇、玉米粒、紅K丁、青花菜米苔目、黑糖、紅豆、綠豆、粉粿	腐乳風味義大利麵 布丁蛋塔	義大利麵、豆腐乳、玉米筍、青花菜、甜椒、碎干丁、洋菇片、蛋塔、布丁粉	泰式炒板條 千島沙拉捲餅	板條、素火腿、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、豆干、秀珍菇、墨西哥餅皮、千島醬、三角薯餅、苜蓿芽、玉米粒、小黃瓜	炸醬拌麵 糖醋豆包 小黃瓜炒黑輪	乾麵、豆干丁、筍丁、小黃瓜、紅K、炸醬 豆包、甜椒 小黃瓜、黑輪、紅K片	法國麵包佐塔塔醬 烤烤番茄燴飯	法國麵包、沙拉醬、酸黃瓜、玉米粒、蛋、黃芥末、檸檬汁 米、番茄、碎干丁、三色豆、玉米粒、洋菇片、乳酪絲	客家炒粿仔條 炒雙色花椰 沙茶豆干	粿仔條、豆芽菜、紅蘿蔔、鮮香菇、小白菜、素排 青花菜、白花菜、紅K片 豆干*1	親子丼飯 紅豆蚵牛餅	米、蛋、紅K絲、黑木耳絲、大白菜、素G丁、豆干 紅豆蚵牛餅	
	藥膳麻辣雞絲湯麵 酥炸鮮香菇 韓式年糕素香腸	雞絲麵、白K、紅K、豆芽菜、百頁豆腐、玉米段、角螺 鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 年糕、素香腸、韓式辣醬	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 炒菜豆	乾麵條、榨菜絲、紅K、素若絲、小白菜、豆芽菜、豆干、長豆、紅K	素土魷絲燴麵 花生小黃瓜 涼拌素雞	油麵、素土魷絲、大白菜、黑木耳絲、紅K絲、豆腐、小白菜、素雞、薑絲	日式醬油拉麵 玉米布丁酥*2 時蔬炒豆腸	拉麵、筍干、素火腿、高麗菜、豆芽菜、三角油豆腐、玉米粒、玉米布丁酥、豆腐、黑木耳、紅K片、青椒	麻辣鍋燒意麵 椒鹽毛豆莢	鍋燒意麵、白K、紅K、油豆腐、貢丸、素小蝦、小白菜 毛豆莢、黑胡椒	和風蕃茄拉麵 柳松菇炒青菜 香酥百頁米雪	拉麵、番茄、蛋、高麗菜、豆芽菜、玉米粒、海苔片、素火腿 柳松菇、青菜、百頁豆腐、素米雪	沙茶豆腐鍋-麵 椒麻素膳鮮香 薑汁豆包	蒸素麵、豆腐、素沙茶、高麗菜、金針菇、玉米筍、素米雪 筍丁、麵筋包、皮絲、黑木耳 豆包、白芝麻	
	咖哩炒麵 三杯鮑魚菇干片 紅絲芥藍	油麵、馬鈴薯、素火腿、紅K丁、高麗菜、碎干丁、鮑魚菇、九層塔、豆干片、辣椒條、芥藍菜、紅K	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 磨菇醬草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 洋菇片、草菇	素雞鹹酥拌飯 炸菜捲 韓式炸醬豆腐	米、素鬆、海苔絲、素鹹魚 炸菜捲、豆腐、韓式炸醬、高麗菜	白飯 紅燒香辣小G腿*2 芋頭餅*2 腐皮白花菜	米、香辣小G腿 芋頭餅 白花菜、豆皮、紅K片	餛飩乾麵 椒鹽季豆干片 地瓜球*3	乾麵、餛飩、豆芽菜、豆干、小白菜 四季豆、豆干片、焦糖地瓜球	薑汁排骨飯 台式泡菜 鹽酥G丁	米、牛腩排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、臭豆腐	麻辣水餃*13 磨菇濃湯	素水餃 洋菇片、馬鈴薯、三色豆、素火腿	
	黑胡椒炒飯 炒茄子 冬菜粉絲湯 烏梅汁	米、三色豆、豆干丁 茄子、薑絲 豆腐、小白菜、薑絲 烏梅汁	傻瓜麵 炒有機青菜 青菜豆腐湯 蜂蜜山粉圓	麵條、醬汁 有機青菜 豆腐、小白菜、薑絲 山粉圓、蜂蜜	糙米飯 素燥 炒有機福山高苣 米豆腐麻湯 決明子	米、素燥、有機福山高苣 米、油豆腐 決明子、大麥仁	麻醬麵 炒大黃瓜 大油滴 檸檬冬瓜茶	麵條、麻醬醬汁 大黃瓜 大白菜、紅K絲、筍絲、黑木耳絲、豆腐 冬瓜塊、檸檬汁	醬油炒飯 炒莧菜 冬瓜蛋酥湯 綠豆西米露	米、三色豆 莧菜、薑絲 素排香酥、冬瓜、薑絲、綠豆、西米露	茄汁拌麵 炒地瓜葉 紅燒湯 麥茶	麵條、醬汁、三色豆 地瓜葉 白蘿蔔、紅K、玉米段 大麥仁	白飯 瓜仔若干丁 炒鵝白菜 結頭菜排湯 仙草茶	米、素瓜仔若、碎干丁 鵝白菜、薑絲 結頭菜、素排骨酥 仙草濃縮汁	
	果	芭樂		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		蘋果		蓮霧	
蛋白質			61.7		64.5		61.1		70.8		65.5		71.6		52.9
脂肪		早	47.5		46.4		46.6		64.5		50		47.5		41.3
醣類		午	232		248.6		244.9		255.5		240		255.5		254
熱量			1662.3		1670		1643.4		1865.7		1752		1735.9		1661.1

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