

普台高中114年4月28日至114年5月4日 膳食菜單暫定表

日期	4月28日		4月29日		4月30日		5月1日		5月2日		5月4日		
星期	一		二		三		四		五		日		
西式早餐	飲品	米漿	米、糙米、焦花生	豆漿	豆漿	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	紅豆漿	紅豆、豆漿	紅茶	紅茶包		
	主食	高麗菜包	高麗菜包	四角可頌麵包	四角可頌麵包	芝麻堡	芝麻堡	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	剝椒積絲	豆包、剝皮辣椒、紅K	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	鹹蛋1/2 紅燒排骨	鹹蛋、香椿排骨酥、甜椒	玉米炒蛋 玉米炒火腿	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋		
	副菜	時蔬毛豆	毛豆仁、玉米粒、小黃瓜、紅K丁	楓糖漿	楓糖漿	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	煉乳	煉乳	藍莓醬	藍莓醬		
	副菜	海苔烤馬鈴薯 炒油菜	馬鈴薯、海苔粉 油菜	炒青花菜	青花菜	蘑菇醬炒麵	油麵、火腿、洋菇片、玉米粒、碎干丁	幼筍 炒小芥菜	幼筍 小芥菜	起司片	起司片		
中式早餐	飲品	米漿	米、糙米、焦花生	豆漿	豆漿	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	紅豆漿	紅豆、豆漿	紅茶	紅茶包		
	主食	高麗菜包	高麗菜包	紅豆包	紅豆包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	筍包	筍包		
	主菜	剝椒積絲	豆包、剝皮辣椒、紅K	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	京醬豆腸	豆腸、甜麵醬、青椒	鹹蛋1/2 紅燒排骨	鹹蛋、香椿排骨酥、甜椒	玉米炒蛋 玉米炒火腿	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋		
	副菜	時蔬毛豆	毛豆仁、玉米粒、小黃瓜、紅K丁	鮮菇蘆筍	蘆筍、玉米筍、鮮香菇、紅K絲	起司片	起司片	煉乳	煉乳	蜜汁黑豆	蜜汁黑豆		
	副菜	海苔烤馬鈴薯	馬鈴薯、海苔粉	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕、醬汁	甜椒炒豌豆	甜椒、豌豆	幼筍	幼筍	海芽拌豆芽	海帶芽、黃豆芽		
青菜	炒油菜	油菜	炒青花菜	青花菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒萵菜	萵菜、薑絲			
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜脯、皮絲		
	主菜	麻辣滷蛋 筍筍油片	蛋、筍筍、油片	瓜仔若干丁	豆干、素瓜仔若	黑胡椒炒蛋 黑胡椒燻豆腐	蛋、豆腐、三色豆	梅干滷油豆腐	三角油豆腐、梅乾菜、鮮香菇	醬燒豆包	豆包、鮮香菇、紅K絲		
	加菜	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐			三杯滷蛋	蛋、九層塔						
	副菜	芋香八寶	芋頭、三色豆、碎干丁、玉米粒	結頭滷排骨	結頭菜、素排骨酥、紅K丁	客家小炒	豆干、芹菜、紅魷、榨菜	貢丸燻黃瓜	貢丸、大黃瓜、紅K片、豆包絲	三杯杏鮑雞腸	雞腸、杏鮑菇、九層塔		
	副菜	糖醋白花	白花菜、蕃茄	塔香海耳	九層塔、海耳	紅燒茄子	茄子、九層塔、紅K片	螞蟻上樹	冬粉、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳絲				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒薺白菜	薺白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜	炒青菜	青菜、薑絲		
	湯	榨菜素肚湯	素肚、榨菜絲、小白菜	冬瓜油腐湯	冬瓜、油豆腐、薑絲	青木瓜藥膳湯	青木瓜、藥膳包、素排骨	綜合湯	白蘿蔔、凍豆腐、素米雪、紅K丁	筍絲若羹湯	筍絲、紅K絲、大白菜、黑木耳絲、素若羹		
	果	鳳梨		西瓜		香蕉		芭樂		楊桃			
	地方	福建炒飯 回鍋干片 三杯猴菇	米、三色豆、火腿丁、素蝦、鮮香菇 黑豆干、辣椒 猴頭菇、彩椒、杏鮑菇、青椒	香椿炸醬拌飯 酥炸百頁 炒小白菜	米、香椿醬、素炸醬、紅K絲、豆芽菜、小黃瓜 百頁豆腐、酥炸粉、小白菜、薑絲		藍帶G排飯 鍋貼*2 蠔油芥藍菜			米、豆包、起司、鍋貼、芥藍菜、素蠔油		白飯	米
異國	茄汁義大利麵 卡士達牛角可頌	義大利麵、蕃茄、熟狗、豆干、玉米粒、杏鮑菇、牛角可頌、蛋、低筋麵粉、玉米粉、牛奶、鮮奶油	泰式酸辣G絲麵 三色豆花	雞絲麵、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽菜、筍筍小捲、小丸子、高麗菜、九層塔、豆花、布丁、巧克力布丁	鐵板素排麵 草莓奶酪	油扁麵、素排、豆芽菜、花椰菜、三色豆、蘑菇醬汁、奶酪粉、草莓醬	炒麵麵包 橄欖油炒青花菜 黑胡椒素柳	油麵、素火腿、高麗菜、紅K絲、美乃滋、沙拉堡 青花菜、紅K片 素排、素若絲、黑胡椒醬、青椒			泡菜回鍋豆腐	韓式泡菜、紅K、豆芽菜、豆腐、大白菜	
晚餐	麵食	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 醬燒豆包	烏龍麵、白K、紅K、豆芽菜、皮絲、玉米粒、油豆腐 鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆包、紅K絲、秀珍菇	玉米濃湯餃 紅燒油腐 素炒大白菜	素食水餃、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿 四角油豆腐、大白菜、黑木耳絲、紅K絲	起司牛奶拉麵 黑白切 炒薺白菜	拉麵、起司、奶粉、高麗菜、玉米粒、小珍丸、海苔片、豆芽菜 黑豆干、海帶片 薺白菜、薑絲	紅燒獅子頭湯麵 涼拌海帶絲 小白菜炒年糕	油麵、素火腿、高麗菜、紅K片、鮮香菇、玉米段、 海帶絲、辣椒、小白菜、 豆芽菜、寧波年糕、豆干片			三杯筍丁鮮菇	竹筍、甜椒、鮮香菇、小黃瓜、九層塔
	風味	素鬆拌飯-臘腸 雪裡紅干丁 蕃茄炒時蔬	米、醬汁、素鬆、素香腸 雪裡紅、辣椒、碎干丁 櫛瓜、蕃茄、玉米筍	火腿蛋炒飯 芝麻球*2 海結炒素G	米、香菇、素火腿、紅K丁、青椒、高麗菜、 黑胡椒粒、玉米粒 芝麻球*2、海帶結、素G	鯖魚茶泡飯 麥克G塊*2 芝麻龍鬚菜	米、素鮑魚、素鹹魚、 素鬆、小黃瓜、海苔絲、 麥克G塊、龍鬚菜、芝麻醬	五行燴飯 綜合滷味	米、素火腿、紅蘿蔔、玉米筍、杏鮑菇、青江菜、 香菇 素雞、海帶結、豆包、 白蘿蔔、茼蒿小卷			栗子燒南瓜 炒空心菜	栗子、南瓜、四分干 空心菜、薑絲
	加菜	沙茶拌麵線 炒山萵蒿 麻油山藥湯 洛神花茶	麵線、沙茶 山萵蒿、薑絲 山藥、高麗菜、麻油、 薑絲	糙米飯 黑胡椒醬 炒有機莧菜 海芽豆腐湯 百香綠椰茶	糙米 三色豆、黑胡椒醬 有機莧菜 海帶芽、豆腐、薑絲 綠茶包、椰果、百香果	炒米粉 炒有機小松菜 冬瓜排骨湯 麥茶	米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 有機小松菜、薑絲 冬瓜、素排骨酥、薑絲 冬麥仁	白飯 素燥 炒絲瓜 當歸藥膳湯 烏梅汁	米 皮絲、香菇、香椿醬 絲瓜、薑絲 當歸、素米雪、皮絲、 高麗菜、烏梅汁			綠豆銀耳湯	綠豆、洋薏仁、白木耳
	果	芭樂		哈密瓜		小玉		木瓜					香瓜
量	60	60	64.7	68.9	68.9	59	57.3	30.5					
熱	45	45	54	57	57	40	46.5	25					
能	245	245	240.5	251	251	241.5	230	131.5					
量	1625	1625	1706.8	1792.6	1792.6	1562	1567.7	872.2					

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