

普台高中114年5月12日至5月18日 膳食菜單暫定表

日期	5月12日			5月13日			5月14日			5月15日			5月16日			5月17日			5月18日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	菇菇濃湯	洋菇、馬鈴薯、鮮香菇、奶粉	古早味米粉湯	米粉、豆芽菜、什錦菜、高麗菜	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	米漿	米、花生、紫米						
	主食	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	小奶皇包	奶皇包	厚片土司	厚片土司	三角紅豆餅	三角紅豆餅	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	白麥吐司	白吐司	筍包	筍包						
	主菜	地瓜泥蛋沙拉 地瓜沙拉	地瓜、洋芋、小黃瓜、蛋、紅蘿蔔、沙拉醬	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、番茄	糖醋咕咕若	素G丁、杏鮑菇、甜椒、鳳梨、素G	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、蛋、小黃瓜、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	京醬橫絲	豆包、小黃瓜、紅K						
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	布丁	布丁	海帶干絲	海帶絲、粗干絲、紅K絲	白醬螺絲麵	螺絲麵、馬K、三色豆、素火腿、奶粉	榛果可可醬	榛果可可醬	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕						
	副菜	玉米穀片	玉米穀片	豆漿炒A菜	豆漿/A菜	花生醬	花生醬	福菜鮮筍 炒芥藍菜	竹筍、福菜、乾辣椒、芥藍菜	起司片	起司片	炒山萵蒿	山萵蒿	味噌拌海芽 炒大白菜	海帶芽、味噌 大白菜、紅K絲						
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	菇菇濃湯	洋菇、馬鈴薯、鮮香菇、奶粉	古早味米粉湯	米粉、豆芽菜、什錦菜、高麗菜	小米粥	小米、粥	豆漿	豆漿	米漿	米、花生、紫米						
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	小奶皇包	奶皇包	銀絲卷	銀絲卷	三角紅豆餅	三角紅豆餅	蒸鍋貼	素鍋貼	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	筍包	筍包						
	主菜	地瓜泥蛋沙拉 地瓜沙拉	地瓜、洋芋、小黃瓜、蛋、紅蘿蔔、沙拉醬	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、番茄	糖醋咕咕若	素G丁、杏鮑菇、甜椒、鳳梨、素G	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、蛋、小黃瓜、紅K丁、玉米粒	紅燒豆腐	油豆腐、黑木耳、紅K片	京醬橫絲	豆包、小黃瓜、紅K						
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	塔香南瓜	南瓜、九層塔	海帶干絲	海帶絲、粗干絲、紅K絲	玉筍炒鮮菇	秀珍菇、玉米筍、黑木耳	和風秋葵	和風筍、秋葵	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕						
	副菜	什錦黃豆芽	黃豆芽、小黃瓜、紅K絲、黑木耳絲	豆漿	豆漿	布丁	布丁	福菜鮮筍	竹筍、福菜、乾辣椒	素鬆	素鬆	煉乳	煉乳	味噌拌海芽	海帶芽、味噌						
午餐	青菜	炒蒲瓜	蒲瓜、香菇	炒A菜	A菜	炒菜豆	菜豆、紅K、香菇	炒芥藍菜	芥藍菜	蠔油地瓜葉	地瓜葉	炒山萵蒿	萵蒿	炒大白菜	大白菜、紅K絲						
	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	日式什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、海苔絲	紫米飯	米、紫米飯						
	主菜	八寶素若醬	碎干丁、筍丁、毛豆仁、香菇、素若粒、紅蘿蔔、玉米粒	木須炒蛋 栗子燒雞	蛋、紅蘿蔔、筍絲、黑木耳絲、豆腐、素雞、香菇、栗子、彩椒	日式味噌燒豆腐	海帶芽、豆腐、味噌	三色蒸蛋 芋頭塊排骨	皮蛋、鹹蛋、玉米粒、蛋、芋頭、香椿素排骨	蕃茄馬鈴薯燉若	大蕃茄、馬鈴薯、紅K丁、素G丁、素G	東炎醬鮮菇油腐	油豆腐、鮮香菇、杏鮑菇	瓜仔若燥	素瓜仔若、豆干丁、皮絲、脆瓜						
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁			泰式炸蛋	蛋、泰式甜辣醬			三杯滷蛋	蛋、九層塔										
	副菜	阿給冬粉油腐	冬粉、油豆腐、高麗菜、紅K絲、	醬燒玉米干丁	四分干丁、玉米筍、小黃瓜、紅蘿蔔片	塔香海根干片	海帶根、豆干片、九層塔	麻婆醬干丁	筍丁、黑豆干、辣椒	黑胡椒什錦	杏鮑菇、鮮香菇、百頁豆腐、洋筍片、紅蘿蔔	毛豆炒玉米	玉米粒、毛豆仁、香菇、紅K	泡菜銀芽干絲	韓式泡菜、粗干絲、豆芽菜、紅K絲、韓式辣椒粉						
	副菜	什錦白花菜	白花菜、黑木耳、紅K片	白菜滷	大白菜、鮮香菇、紅K片、豆皮	焗烤鮮蔬	馬鈴薯、南瓜、青花菜、紅K丁、玉米筍、乳酪絲、奶粉	黃瓜燴丸片	大黃瓜、大貢丸、紅蘿蔔	紅燒茄子	茄子、紅K片、九層塔			寧波炒年糕	年糕、大白菜、黑木耳絲、紅K絲						
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒大陸妹	大陸妹	炒鴨白菜	鴨白菜	炒高麗菜	紅K絲、高麗菜	炒小白菜	小白菜						
	湯	榨菜若絲湯	榨菜、素若絲、鮮香菇、紅K	酸白菜九子湯	酸白菜、小珍丸、金針菇	山藥排骨湯	豆包、山藥、杏鮑菇、素排骨酥	蟹菜羹湯	豆腐、筍絲、黑木耳絲、紅K絲、大白菜、髮菜、素若羹	米豆腐湯	米豆、豆腐、薑絲	關東煮湯	玉米段、紅蘿蔔、白蘿蔔、小珍丸、素米血	麻油G湯	豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔、豆皮、黑木耳						
	果	蘋果		橘子		鳳梨		香蕉		小蕃茄		木瓜		西瓜							
	晚餐	地方	臭豆腐燴飯 涼拌素雞 玉米筍炒荷蘭豆	米、鮮香菇、臭豆腐、素若粒、金針菇、紅K、芹菜、素雞、荷蘭豆、玉米筍	素鬆炒飯 炒山萵蒿 老皮嫩若	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青椒、山萵蒿、薑絲、豆腐、醬汁	白飯 燕麥香魚 柚香G絲 竹筍滷皇帝豆	米、醬汁、燕麥香魚、豆包、高麗菜、小豆苗、柚子醬、皇帝豆、筍丁、紅蘿蔔	沙茶魷魚羹飯 炸薯條 鮮菇豆腐	米、茼蒿紅魷、筍絲、紅K絲、大白菜、黑木耳絲、豆腐、鴻喜菇、薯絲	清燒醃飯 雙冬素丫 麥克G塊*2	米、素醃飯、白芝麻皮絲、冬瓜、冬菇、麥克G塊	擔擔素雞飯 絲合湯	米、烏龍茶、素鮑絲、海苔絲、素鬆、小黃瓜海苔粉、馬鈴薯、百頁豆腐	米、特製素燥、素鬆、白蘿蔔、三角豆腐、大貢丸、芹菜、玉米段	美蓉香菇素海鮮粥 香干土豆 水晶餃*2	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海苔、素蝦仁、蛋、豆干丁、熟花生水晶餃				
異國		韓式大醬湯-附飯 韓式泡菜煎餅 涼拌海芽	米、味噌、韓式辣醬、豆腐、素蟹棒、小珍丸、高麗菜、米、韓式泡菜、麵粉、蛋、紅蘿蔔絲、高麗菜、海帶芽、白芝麻	墨西哥醬包卷 百香綠茶凍	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、蛋、果凍粉、百香果粒	炸水餃 青江大煙素鷄	菜煮麵、火腿片、荷包蛋、小白菜、水餃、青江菜、大煙鷄	孜然麻辣鍋-麵 臘果玉米粒 薑汁豆干	米、三角豆腐、金針菇、小珍丸、高麗菜、玉米筍、腰果、玉米粒、小黃瓜四分干丁、白芝麻	素鮑絲茶泡飯 海苔馬鈴薯 黃金泡菜	米、烏龍茶、素鮑絲、海苔粉、素鬆、小黃瓜海苔粉、馬鈴薯、百頁豆腐、大白菜、紅K絲、豆腐乳、芝麻醬			奶油鮮蔬燴飯 味噌豆腐 油醋高麗菜	米、碎干丁、鮮香菇、美白菇、高麗菜、紅K絲、奶油、玉米粒、味噌、豆腐、杏鮑菇、高麗菜、油醋醬						
麵食		普台擔擔湯麵 黑白切 素陳地瓜葉	麵條、普台素燥、豆芽菜、香腸片*2、油豆腐、豆干、地瓜葉、素燥	泰式鍋燒意麵 筍子捲 酸辣青木瓜	鍋燒意麵、番茄、九層塔、百頁豆腐、小白菜、豆芽菜、筍子捲、青木瓜、辣椒	麻油G麵線 香辣黑干 山藥捲	白麵條、凍豆腐、皮絲、杏鮑菇、高麗菜、麻油、黑豆干、山藥捲	匾乾麵 關東素醬蘿蔔 黃金豆腐	乾麵、素飽飯、素燥、小白菜、小白菜、豆芽菜、白蘿蔔、關東煮醬、四角油豆腐	香鹽拉麵 椒麻素醬鮮筍 烤地瓜	拉麵、素排、高麗菜、蛋、筍干、海苔片、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜	香辣牛奶鍋-拉麵 布丁蛋塔	拉麵、玉米粒、大貢丸、熟肉(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、塔皮、布丁	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆美	乾麵、白K、紅K、豆芽菜、白芝麻、紅K絲、素米雪、毛豆美、黑胡椒						
風味		炸醬刀削麵 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	刀削麵、素火腿、小白菜、素炸醬、紅K、碎干丁、皮蛋、辣G丁、甜椒、小黃瓜	白飯 鹹酥G 榨菜炒豆干 蠔油馬鈴薯草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒、馬鈴薯、草菇	白米飯 素煎狗炒蛋 糖醋豆腸 橄欖油炒青花菜	米、蛋、素熟狗、蕃茄、豆腸、青花菜、紅K片、橄欖油	白飯-普台素燥 滷豆干 紅豆金蛋*2 炒大白菜	米、普台素燥、豆干、紅豆金蛋*2、大白菜、紅K絲	紅油皮蛋拌水餃 木耳白花菜 沙茶豆包	素水餃、皮蛋、紅油醬汁、白花菜、黑木耳、紅K片、豆包、沙茶醬、	普台擔擔飯 滷嫩豆腐 椰菇高麗菜	米、特製素燥、油嫩豆腐、油高麗菜、椰松菇	酸辣麻醬拌麵 椒麻拌豆腐 三杯杏鮑菇	乾麵、芝麻醬、小白菜、豆芽菜、紅K絲、嫩豆腐、青辣椒、杏鮑菇、九層塔、紅K片						
加菜		糙米飯 宮保素肚家燒 炒茄子 玉米蘿蔔湯 麥茶	糙米、素肚、素燥、辣椒、茄子、玉米、白蘿蔔、芹菜、大麥仁	香椿拌麵 炒有機莧菜 酸菜筍片湯 檸檬雙玉	麵條、醬汁、有機莧菜、薑絲、酸菜仁、筍片、薑絲、檸檬汁、雙玉	糙米飯 咖哩醬 炒有機黑葉白菜 味噌湯 決明子	糙米、三色豆、有機黑葉白菜、豆腐、味噌、海帶芽、決明子	傻瓜麵 炒絲瓜 羅宋湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁、絲瓜、薑絲、大蕃茄、高麗菜、豆腐、冬瓜塊、檸檬汁	黑胡椒醬拌麵 炒四季豆 南瓜玉米米湯 紅豆紫米羹	細麵、黑胡椒粒、洋蔥、三色豆、四季豆、南瓜、玉米粒、紅豆、洋蔥仁	素燒麵線 炒苦瓜 油腐冬粉湯 綠豆西米露	麵線、素燥、苦瓜、冬瓜、粉、薑絲、油豆腐、西谷米、綠豆	茄汁炒飯 炒紅鳳梨 冬瓜素豚湯 珍珠奶茶	米、三色豆、蕃茄、紅鳳梨、冬瓜、素排骨、珍珠、奶粉、紅茶						
果	小玉		香蕉		木瓜		芭樂		火龍果		小蕃茄		葡萄								
蛋白質	67	67	63.5	67.8	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	61.3	
脂肪	33	33	45.5	45.5	37.4	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	
醣類	252	252	241.5	257.1	248	257.1	248	257.1	248	257.1	248	257.1	248	257.1	248	257.1	248	257.1	248	257.1	
熱量	1153	1153	1629.5	1629.5	1816.2	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	1629.5	

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