

普台高中114年5月19日至5月25日 膳食菜單暫定表

日期	5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月23日		5月25日		
星期	一		二		三		四		五		日		
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	薏仁糙米漿	洋薏仁、糙米、米、焦花生	地瓜粥	地瓜、米	紅茶	紅茶包		
	主食	芝麻包	芝麻包(大)	西式燒餅	西式燒餅	丹麥堡 貝果堡	丹麥堡 貝果	芋泥包	芋泥包	厚片土司	厚片土司		
	主菜	醬燒豆干	豆干、黑木耳	蘑菇醬油腐	三角油豆腐、洋菇片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	素鬆	素鬆	茶葉蛋 滷豆干	蛋、豆干		
	副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗菜、紅K絲	花生醬	花生醬	蘑菇醬拌麵	細麵、蘑菇片、三色豆、青花菜、火腿	雪裡干丁	雪裡紅、碎干丁、辣椒	草莓醬	草莓醬		
	副菜	竹輪炒蒲瓜 炒小白菜	蒲瓜、竹輪、紅蘿蔔/小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	奶酥醬	奶酥醬	油條 豆芽三絲	油條、黃豆芽、黑木耳絲、紅K	炒玉米小瓜	玉米粒、小黃瓜、紅K丁		
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	薏仁糙米漿	洋薏仁、糙米、米、焦花生	地瓜粥	地瓜、米	白粥	米		
	主食	芝麻包	芝麻包(大)	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	蒸水餃*6	素水餃	芋泥包	芋泥包	紅豆包	紅豆包(小)		
	主菜	醬燒豆干	豆干、黑木耳、米豆醬	蘑菇醬油腐	三角油豆腐、洋菇片	香滷豆髓	素髓、滷包	素鬆	素鬆	茶葉蛋 滷豆干	蛋、豆干		
	副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗菜、豆芽菜	起司片	起司片	樹子炒水蓮	水蓮、鮮香菇、破布子、豆干片	雪裡干丁	雪裡紅、碎干丁、辣椒	木瓜豆包絲	豆包、紅K絲、青木瓜、		
	副菜	竹輪炒黃瓜	蒲瓜、竹輪、紅蘿蔔	烤海苔地瓜	地瓜、海苔粉	牛蒡絲	牛蒡絲	油條	油條	香脆酥	香脆酥		
青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒A菜	A菜	豆芽三絲	黃豆芽、黑木耳絲、紅K	炒玉米小瓜	玉米粒、小黃瓜、紅K丁			
午餐	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	墨西哥醬義大利麵	義大利麵、墨西哥調味粉、蕃茄、洋菇片、三色豆、素火腿		
	主菜	咖哩豆腐炒蛋 咖哩燴豆腐	蛋、豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔	南瓜蒸蛋 南瓜燴豆腐	蛋、南瓜、豆腐、鮮香菇、玉米粒	茄燒炸蛋 百菇燴腐竹	蛋、大蕃茄、青江菜、黑木耳、紅K片、金針菇、腐竹	剝皮辣椒燴豆腐	剝皮辣椒、豆腐	雲耳滷油腐	黑木耳、三角油豆腐		
	加菜	滷蛋	蛋、滷包			滷油嫩豆腐	油嫩豆腐						
	副菜	三杯鮮菇百頁	秀珍菇、杏鮑菇、九層塔、百頁豆腐、辣椒	椒鹽季豆干片	四季豆、豆干片	蜜汁洋芋干丁	馬鈴薯、豆干、白芝麻	梅干三層若	梅干菜、素滷若、油豆腐、冬瓜	培根炒青花	素培根、青花菜、紅K片		
	副菜	烤圓薯餅	圓薯餅	醬爆鮮筍	筍片、玉米筍、紅K片、黑木耳	關東煮-附醬	白k、素米雪、黑輪片、海帶結	銀芽炒高麗	高麗菜、豆芽菜、紅K絲				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜	炒小白菜	小白菜、薑絲		
	湯	四神湯	冬瓜、洋蔥仁、四神湯包、素肚、薑絲	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、玉米段、薑	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆、奶粉	日式味噌湯	味噌、海帶芽、嫩豆腐	黃瓜排骨湯	大黃瓜、素排骨酥、玉米段		
	果	楊桃		鳳梨		芭樂		西瓜		香蕉			
	地方	白米飯 焗烤披薩豆包 炸香菇 鹹蛋苦瓜	米、豆包、乳酪絲、三色豆、素火腿 鮮香菇、酥炸粉、鹹蛋、苦瓜	椒麻鳳梨培根炒飯 鹽酥麻糬G 蠟油秋葵	米、素培根、玉米粒、三色豆、碎干丁、鳳梨鹽酥G丁、百頁豆腐、秋葵	白飯 紅燒獅子頭 三杯麵腸 炒莧菜	米、獅子頭、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、麵腸、甜椒、九層塔、莧菜	港式雙仔飯 燙青江菜 滷蛋、香腸片	米、鮮香菇、杏鮑菇、油豆腐、香椿排骨酥、青江菜、滷蛋、香腸片		白飯	米	
晚餐	異國	日式炒麵麵包 炒青花菜 黑胡椒素若柳	沙拉堡、油麵、高麗菜、紅K絲、海苔絲、素火腿、青花菜、紅K片、素若排	壽喜燒烏龍 巧克力布丁	烏龍麵、肉鬆小卷、鮮香菇、油豆腐、大白菜、紅K絲、金針菇、巧克力布丁粉	奶油時蔬螺旋麵 蜜糖水果鬆餅	螺旋麵、素火腿、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、玉米粒 鬆餅、蜂蜜、水蜜桃、鳳梨	親子丼 大阪燒高麗	米、大白菜、美白菇、紅K絲、蛋、豆腐、高麗菜、紅K絲、海苔粉、蛋、麵粉、美乃滋		炸醬干丁	豆干丁、素若粒、鮮香菇、素炸醬	
	麵食	台式臭臭鍋 芝麻球*2 椒鹽毛豆莢	乾麵、臭豆腐、金針菇、素米雪、小白菜、高麗菜、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	酸辣湯麵 馬蹄條 沙茶芥藍	乾麵、豆腐、筍絲、紅k、金珍菇、黑木耳絲、高麗菜、馬蹄條、芥藍菜、素羊若	咖哩時蔬湯麵 酸辣醃蘿蔔 滷花生豆干	烏龍麵、馬鈴薯、紅K、高麗菜、角螺、百頁豆腐、青花菜、白蘿蔔、辣椒、豆干、花生	韓式泡菜拉麵 酥炸黑豆干 蠟油地瓜葉	拉麵、海苔片、玉米粒、韓式泡菜、三角油豆腐、豆芽、起司片、黑豆干、地瓜葉、		酥炸百頁干丁	百頁豆腐、四分干丁、素米雪	
	風味	黑胡椒燻飯 蘿蔔糕煎蛋 紅絲高麗菜	米、黑胡椒、豆干片、素排、紅K絲、大白菜、蘿蔔糕、蛋、高麗菜、紅蘿蔔	白飯 橙汁素排骨 紅燒油腐 黑胡椒烤南瓜	米、香椿排骨、杏鮑菇、柳橙汁、紅K油豆腐、紅K片、黑木耳、黑胡椒粒	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 塔香素肚 筍干皮絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲、素肚、九層塔、甜椒、筍干、皮絲	素仔若拌麵 芋頭餅*2 海帶雙結	油麵、皮絲、脆瓜、干丁、醬汁、杏鮑菇、芋頭餅、海帶、豆干絲		豆角燒紫茄 豆酥高麗菜	長豆、茄子 豆酥、高麗菜	
	加菜	糙米飯 素燥 炒油菜 結頭九子湯 仙草茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲 結頭菜、小珍丸、薑絲 仙草濃縮汁	素燥拌麵 炒有機小松菜 蘿蔔排骨湯 紅豆粉標湯	素燥、乾麵 有機小松菜、白k、素排骨酥、薑絲 紅豆、粉標	夏威夷炒飯 炒有機地瓜葉 大滷湯 冬瓜山粉圓	米、鳳梨、三色豆、素火腿、有機地瓜葉 筍絲、大白菜、豆腐、黑木耳、金針菇、紅K絲 冬瓜塊、山粉圓	傻瓜麵 炒油菜 紫菜豆腐湯 麥茶	麵條、醬汁 油菜、薑絲 韓國紫菜、豆腐 大麥仁		剝皮辣椒G湯	豆包、剝皮辣椒	
	果	梨子		小玉		哈密瓜		木瓜			西瓜		
蛋白質	64.4		71.7		63.2		60		49.8			37.5	
脂肪	51		60		52.5		46.5		35			31.5	
醣類	242.5		256		245.5		231		224			122.5	
熱量	1686.6		1850.8		1743.3		1582.5		1410.2			963.5	

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