

普台高中114年6月9日至6月15日 膳食菜單暫定表

日期			6月9日		6月10日		6月11日		6月12日		6月13日		6月14日		6月15日	
星期			一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	小米粥	小米、米	珍珠紅茶	珍珠、紅茶包	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	熱牛奶	奶粉	紫菜豆腐湯	韓國紫菜、豆腐、薑絲	米漿	米、糙米、無花生、紫米	
	主食	小奶皇包	小奶皇包	奶油小餐包	奶油小餐包	千層乳酪燒餅 可頌堡	千層乳酪燒餅 可頌堡	刈包	刈包	銅鑼燒 乳酪條	銅鑼燒 乳酪條	白米飯	米	厚片吐司	厚片吐司	
	主菜	玉米火腿干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜、紅蘿蔔、沙拉醬	水煮蛋 茶香豆干	蛋 四分之一干丁、滷包	梅干滷若排	梅乾菜、素若排	蜜汁豆包	豆包、白芝麻	土豆麵筋	生花生、麵筋泡	素鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	鮑餘沙拉、蛋、玉米粒、小黃瓜、紅K丁、馬鈴薯	
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	起司片	起司片	草莓醬	草莓醬	花生糖粉	花生粉、糖	玉米穀片	玉米穀片	素鬆/豆漿	素鬆/豆漿	巧克力醬	巧克力醬	
	副菜	三杯杏鮑菇 炒A菜	杏鮑菇、甜椒、九層塔A菜、薑絲			炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲	紅醬筆管麵	筆管麵、番茄、豆干、玉米粒、三色豆	炒菜豆	菜豆、紅X、香菇	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	
中式早餐	飲品	小米粥	小米粥	珍珠紅茶	珍珠、紅茶包	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	熱牛奶	奶粉	紫菜豆腐湯	韓國紫菜、豆腐、薑絲	米漿	米、糙米、無花生、紫米	
	主食	小奶皇包	小奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	可頌堡	可頌堡	刈包	刈包	乳酪條	乳酪條	白米飯	米	紅豆包	紅豆包	
	主菜	玉米火腿燴干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔、沙拉醬	水煮蛋 茶香豆干	蛋 四分之一干丁、滷包	梅干滷若排	梅乾菜、素若排	蜜汁豆包	豆包、白芝麻	土豆麵筋	生花生、麵筋泡	素鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	鮑餘沙拉、蛋、玉米粒、小黃瓜、紅K丁、馬鈴薯	
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	彩椒山藥鮮菇	山藥、鮮香菇、甜椒	小瓜炒豆包	小黃瓜、豆包絲、鮮香菇	花生糖粉	花生粉、糖	雪蓮子燒干丁	雪蓮子、豆干丁	素鬆	素鬆/海苔片	油豆腐什錦	油豆腐、皇帝豆、黑木耳、紅X片	
	副菜	三杯杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、九層塔	起司片	起司片	油條	油條	酸菜絲	酸菜絲	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	豆漿	豆漿	蠔油燻茭白筍	茭白筍、鮮香菇	
午餐	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒皇宮菜	皇宮菜	炒青花菜	青花菜			炒莧菜	莧菜、薑絲	炒菜豆	菜豆、紅X、香菇	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	
	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	台式炒烏龍麵	烏龍麵、高麗菜、紅X絲、黑木耳、豆干片	
	主菜	黑胡椒油腐炒蛋 黑胡椒油腐	蛋、油豆腐、黑胡椒醬、玉米粒、三色豆	紅燒油嫩豆腐	油嫩豆腐、大白菜、紅蘿蔔	什錦滷味燒	黑豆干、海帶結、素雞、豆干結	南瓜蒸蛋 福菜苦苦瓜花干	南瓜、蛋、鮮香菇、玉米粒/苦瓜、蘭花干	腐乳燒嫩腐	豆腐乳、嫩豆腐、鮮香菇、玉米粒	辣味噌燒蛋 蒲燒鰻餘	蛋、味噌 素鰻餘、白芝麻	麻辣燙	凍豆腐、金針菇、素米雪、海帶結、小珍丸	
	加菜	咖哩滷蛋	蛋、咖哩粉			三杯滷蛋	蛋、九層塔			沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬					
	副菜	三杯芋香烤魷	烤魷、芋頭、筍丁、黑木耳、甜椒	瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆干丁、脆瓜	回鍋麵腸	麵腸、紅K片、酸菜、黑木耳	孜然金針干絲	金針菇、豆干絲、紅X絲、黑木耳絲	三鮮滷絲瓜	絲瓜、素蝦、大貢丸、鴻喜菇	咖哩燒油腐	馬鈴薯、紅K丁、油豆腐	糯米薯餅	糯米薯餅	
	副菜	甘梅薯條	薯條、梅粉	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、青花菜、乳酪絲、紅X	寧波炒年糕	寧波年糕、大白菜、紅K絲、鮮香菇	埔里炒米粉	埔里米粉、乾香菇、紅K絲、高麗菜	日式關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪、玉米筍、素米雪	泰式燴黃瓜	大黃瓜、黑木耳、玉米筍			
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒鷄白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	豆芽炒高麗	高麗菜、豆芽菜、紅X	炒油菜	油菜	炒小白菜	小白菜	炒大白菜	大白菜、紅X絲	
	湯	羅宋湯	番茄、高麗菜、西洋芹、鮑魚菇	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若藥、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	綜合仙草甜湯 芋頭鹹湯	仙草凍、紅豆、洋蔥仁、粉粿、芋頭、香菇、芹菜、冬粉	瓜仔G湯	脆瓜、豆包、鮮香菇	若骨茶湯	玉米、冬瓜、芹菜末、素排骨酥、若骨茶包	紅燒湯	白蘿蔔、玉米段、皮絲、紅K丁	日式味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌	
	果	西瓜		鳳梨		洋香瓜		香蕉		芭樂		鳳梨		芭樂		
晚餐	地方					素熟狗炒飯 素蝦花椰 豆瓣油腐	米、素熟狗、三色豆、高麗菜、碎干丁 青花菜、素蝦仁、油豆腐	白飯 辣醬年糕塊豆腐 芝麻醬粉絲 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、豆包、小黃瓜、冬粉、紅X絲、南瓜、九層塔	白飯 咖哩醬餘排 糖醋豆腸 台式泡菜	米、餘排、玉米粒、馬K、三色豆、咖哩醬 豆腸、番茄、甜椒、高麗菜、紅蘿蔔					
	異國	親子丼飯 大阪燒高麗	米、大白菜、美白菇、紅K絲、蛋、黑木耳絲、素G丁 高麗菜、麵粉、紅X絲、海苔粉、沙拉醬、蛋	蕃茄洋若煲-飯 烤海苔馬鈴薯 香炸豆干	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米筍 馬鈴薯、海苔粉、豆干	腐乳風味螺旋麵 南瓜濃湯	螺旋麵、豆腐乳、洋筍片、三色豆、玉米粒、杏鮑菇、 南瓜、紅X、玉米粒、馬K	紅油水餃*13 法式焦糖土司 橄欖油炒高麗菜	素水餃、紅油醬汁土司、蛋、魚翅醬 高麗菜、橄欖油	厚片焗披薩 韓式泡菜義大利麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、 義大利麵、韓式泡菜、素火腿、玉米筍、素G丁、青花菜	海苔起司鮑絲拌飯 黃金地瓜球*3 蜜汁豆干	米、玉米粒、素鮑絲、起司、素火腿、海苔、蛋絲、 黃金地瓜球、四分之一、白芝麻	蘑菇黑胡椒拌麵 荷包蛋 百香果凍	油扁麵、蛋、豆芽菜、花椰菜、三色豆、碎干丁、黑胡椒醬汁、百香果汁、果凍粉	
	麵食	泡菜饅頭G絲麵 紅豆金蛋*2 醬燒豆腐	G絲麵、韓式泡菜、白煮蛋、高麗菜、百頁豆腐、紅豆金蛋、豆腸、黑木耳、甜椒	香辣滷仔湯麵 豆干素米雪 沙茶炒芥藍	乾麵、豆腐、豆芽菜、素小蝦、小白菜 素米雪、豆干、五味醬、芥藍菜	餐蛋麵 金針菇炒青椒 藥膳素油	蒸煮麵、蛋、素火腿、青江菜、 青椒、金針菇、鮮香菇、油小口、花生、高麗菜	普台擔擔湯麵 梅干筍干素肚 炒空心菜	乾麵條、普台素燥、滷蛋、大貢丸、豆芽菜、青江菜 筍干、素肚、梅乾菜 空心菜、薑絲	味噌豆乳拉麵 辣拌口水G絲 芝麻球*2	拉麵、豆漿、味噌、高麗菜、筍干、海苔片、玉米粒、三角油豆腐 豆包、小黃瓜、紅X絲、豆芽菜、芝麻球	沙茶豆腐鍋-麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	乾麵、豆腐、金針菇、高麗菜、大貢丸、素米雪 筍干、藥膳包、皮絲、地瓜	麻辣關東煮+麵 東艾醬豆腐	乾麵條、白k、紅K、黑輪、玉米段、油豆腐、貢丸 豆腐、香菇、金針菇、東艾醬	
	風味	奶油黑胡椒燴麵 海結冬瓜 皮蛋豆腐	油扁麵、奶油、美白菇、玉米筍、碎干丁、青花菜、洋筍片、海帶結、冬瓜、皮蛋、嫩豆腐	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 薑絲拌海芽 蝦芽炒干絲	米、蛋、豆腐、紅X、素蟹絲、鹹蛋 豆芽菜、豆干絲、紅X海帶芽、薑絲							傻瓜拌麵 柚香蘿蔔 金沙油腐	乾麵、豆芽菜、醬汁、小白菜、碎干丁、 白蘿蔔、柚子醬 鹹蛋、油豆腐	沙茶土魷餘羹飯 紅燒油腐 紅絲油菜	米、素土魷絲、筍絲、大白菜、芹菜、黑木耳絲 四角油腐、油菜、紅X、薑絲	
	加菜	火腿玉米炒飯 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	米、火腿、玉米 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	苦茶油麵線 炒蒲瓜 蕃茄豆腐湯 烏梅洛神花茶	苦茶油麵線 絲瓜、番茄、豆腐、洛神花、烏梅	酸菜干丁拌飯 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 冬瓜茶	米、酸菜末、碎干丁 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉、薑絲 冬瓜塊	素香拌麵 炒大黃瓜 冬瓜素豚湯 綠豆薏仁湯	麵條、小黃瓜、碎干丁 大黃瓜 素排骨酥、冬瓜、薑絲 綠豆、洋蔥仁	高麗菜飯 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 珍珠麥茶	米、高麗菜、素火腿 黃豆芽、鮮香菇 青木瓜、豆皮、薑絲 大麥仁、珍珠粉圓	茄汁拌麵 炒茄子 青木瓜藥膳湯 仙草凍	麵、洋筍、三色豆 茄子、薑絲 青木瓜、皮絲 仙草凍	梅干鮑菇拌麵 炒A菜 鳳梨苦瓜湯 黑糖芋圓甜湯	梅干菜、杏鮑菇、麵條 苦瓜、鳳梨 黑糖、芋圓、地瓜	
果	香蕉	63.1	木瓜	59.7	芭樂	88.5	葡萄	54.1	火龍果	75.1	小玉	47.9	木瓜	52.7		
蛋白質		52.5		49.1		52.5		62.5		71.5		38.5				
脂肪		244		253.4		232.5		243.6		264.5		194		236.5		
熱量		1700.9		1694.3		1676.5		1596.5		1920.9		1341.1		1503.3		

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