

普台高中114年9月15日至9月21日 膳食菜單暫定表

日期		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20日		9月21日	
		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	芝麻牛奶	黑芝麻粉、奶粉	茴香鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、碎干丁、紅K絲	豆漿	豆漿	珍珠紅茶	紅茶包、珍珠粉圓	烏龍茶	烏龍茶	豆漿紅茶	豆漿、紅茶包	綠奶茶	綠茶包、奶粉
	主食	四角鬆餅 四角可頌堡	四角鬆餅 四角可頌堡	奶皇包	奶皇包	白麥吐司	白麥吐司	紅豆鍋牛餅*2	紅豆鍋牛餅	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	抓餅	香椿抓餅	乳酪條	乳酪條
	主菜	玉米蛋沙拉 玉米沙拉	玉米粒、蛋、馬鈴薯、紅K丁、沙拉醬、	塔香豆腸	豆腸、黑木耳、九層塔	薯餅	薯餅	醬燒豆包	豆包、紅K絲、芹菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	方形火腿片 素火腿	素熟狗(蛋) 素熟狗(全)	素熟狗	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒干丁	馬鈴薯、碎干丁、素火腿、玉米粒、蛋
	副菜	起司片	起司片	香脆酥/幼筍	香脆酥/幼筍	巧克力醬	巧克力醬	黑胡椒拌麵	乾麵條、三色豆、碎干丁、玉米粒、黑胡椒	楓糖漿/起司片	楓糖漿、起司片	素水餃*3	素水餃	起司片	起司片
	副菜	花生醬	花生醬	炒青菜	青菜	炒小黃瓜絲	小黃瓜絲	三杯山藥 炒A菜	山藥、紅K片、黑木耳、玉米筍、九層塔、A菜	炒美生菜	美生菜	炒青花菜	青花菜	炸薯球	薯球
中式早餐	飲品	芝麻牛奶	黑芝麻粉、奶粉	茴香鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、碎干丁、紅K絲、皮絲	豆漿	豆漿	珍珠紅茶	紅茶包、珍珠粉圓	小米粥	米、小米	豆漿紅茶	豆漿、紅茶包	綠奶茶	綠茶包、奶粉
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	芋泥包	芋泥包	紅豆鍋牛餅	紅豆鍋牛餅	炸鍋貼*3	素鍋貼	抓餅	香椿抓餅	乳酪條	乳酪條
	主菜	玉米蛋沙拉 玉米沙拉	玉米粒、蛋、馬鈴薯、紅K丁、沙拉醬、	塔香豆腸	豆腸、黑木耳、九層塔	蜜汁素若排	素排、白芝麻	醬燒豆包	豆包、紅K絲、芹菜	豆瓣滷豆腐	豆腐	素熟狗(蛋) 素熟狗(全)	素熟狗	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒干丁	馬鈴薯、碎干丁、素火腿、玉米粒
	副菜	起司片	起司片	香脆酥	香脆酥	義式烤南瓜	南瓜、義式香料	黑胡椒拌麵	乾麵條、三色豆、碎干丁、玉米粒、黑胡椒	鼓香苦瓜	苦瓜、豆豉	素水餃*3	素水餃	起司片	起司片
	副菜	菱角燒菇	菱角、鴻喜菇、鮮香菇	幼筍	幼筍	破布子炒水蓮	水蓮、破布干、鮮香菇	三杯山藥	山藥、紅K片、黑木耳、玉米筍、九層塔	龍瓜/豆腐乳	龍瓜、豆腐乳				
青菜	炒小白菜	小白菜	炒青菜	青菜	炒高麗菜	高麗菜	炒A菜	A菜	炒莧菜	莧菜	炒青花菜	青花菜	炸薯球	薯球	
午餐	主食	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	咖哩炒烏龍	烏龍麵、馬鈴薯、紅K丁、碎干丁、玉米粒、高麗菜	白米飯	米	糙米飯	米、糙米
	主菜	海芽燉嫩腐	嫩豆腐、海带芽、豆瓣醬、白芝麻	雲南豆腐蓉	豆腐、素火腿、芹菜、鮮香菇、紅K末、花椒	焗烤馬鈴薯蛋 焗烤杏鮑菇豆腐	馬鈴薯、蛋、乳酪絲豆腐、杏鮑菇、乳酪絲	無糖滷蛋 醬燒土魷魚	蛋、素土魷絲、甜椒	黑胡椒豆腐	油豆腐、三色豆、黑胡椒、玉米粒	雞蛋豆腐炒蛋 苦瓜炒干片	雞蛋豆腐、蛋、鮮香菇、玉米粒 豆干片、苦瓜	焗烤蔬菜烘蛋 五香嫩豆腐	蛋、乳酪絲、馬鈴薯、青花菜、紅K絲、玉米粒、豆腐、奶粉、油嫩豆腐
	加菜	沙茶烤蛋	蛋			麻辣滷蛋	蛋								
	副菜	什錦菜干絲	什錦菜、粗干絲、紅K絲、黑木耳絲、	三杯竹筍豆干	筍丁、黑豆干、九層塔、紅K片	塔香茄子雞腿煲	茄子、麵腸、九層塔、紅K片	避風塘豆腐	豆腐、豆酥、辣椒	腐皮燒高麗	高麗菜、豆皮、角螺、紅K絲、黑木耳絲	滷海带豆干	海带結、豆干片	香菇栗子燒干丁	栗子、鮮香菇、黑豆干
	副菜	紅燒蕃茄嫩蘿苣	大蕃茄、白蘿蔔、馬鈴薯、素G丁、素洋若	炸天婦羅	金針菇、杏鮑菇、地瓜、馬鈴薯	青花炒玉筍	青花菜、玉米筍、黑木耳	綜合滷味	黑豆干、海带結、白蘿蔔、紅蘿蔔、素米雪、玉米筍、酸菜絲			奶油培根白菜	大白菜、紅K絲、素培根根、奶油、黑胡椒粒	泰式燴黃瓜	大黃瓜、紅K片、黑木耳
	青菜	炒大陸妹	大陸妹	炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔、黑木耳	炒鵝白菜	鵝白菜	炒空心菜	空心菜	炒油菜	油菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒芥藍菜	芥藍菜
	湯	韓式大醬湯	韓式黃豆醬、大白菜、紅K絲、豆腐、黑木耳	客家酸白菜湯	酸白菜、黑木耳絲、金針菇、豆腐	大滷湯	豆腐、黑木耳絲、筍絲、紅蘿蔔、高麗菜	古早味米粉湯	米粉、乾香菇絲、紅K絲、高麗菜、芹菜、皮絲	日式味噌湯	豆腐、味噌、海带芽	玉米濃湯	玉米粒、素火腿、三色豆、馬鈴薯	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔、素排骨、紅蘿蔔、玉米段
	果	楊桃		鳳梨		火龍果		西瓜		蘋果		木瓜		香蕉	
晚餐	地方	白飯 辣醬牛膝塊豆腐 腐皮白花菜 紅燒杏鮑菇	米、韓式辣醬、年糕、豆腐、大白菜 白花菜、豆皮、紅K片 杏鮑菇、黑木耳	地方炒麵 麻辣燙	油扁麵、鮮香菇、豆干片、高麗菜、紅K、豆芽菜、皮絲 素米雪、白蘿蔔、三角油腐、小珍丸、茼蒿小卷、青花菜	麻醬乾麵 蛋煎豆包 海带片滷貢丸	乾麵條、芝麻醬、小黃瓜、豆芽菜、素火腿 豆包、蛋 海带片、大貢丸	素牛排鐵板麵 椰果紅茶凍	油扁麵、素小牛排、素排、青花菜、豆芽菜、碎干丁、三色豆、洋菇片 珍珠粉圓、紅茶包	白飯	米	白米飯	米	醬香鮮蔬炒飯	米、鮮香菇、碎干丁、三色豆、高麗菜、甜椒、素火腿
	異國	韓式部隊鍋-麵 泡菜煎餅	王子麵、韓式泡菜、豆腐、高麗菜、金針菇、起司片 麵粉、韓式泡菜、高麗菜、紅K絲、蛋	奶白醬嫩飯 卡士達牛角可頌	米、碎干丁、甜椒、高麗菜、素火腿、玉米粒、紅K丁、鴻喜結 牛角可頌、牛奶、鮮奶油、糖、奶油	親子丼 唐揚雞蛋豆腐 涼拌小黃瓜	米、蛋、美白菇、黑木耳絲、高麗菜、豆腐、金針菇 雞蛋豆腐、酥炸粉 小黃瓜			蠔油皮蛋豆腐 蠔油嫩豆腐	皮蛋、嫩豆腐、素蠔油	小蛋綜合滷味 綜合滷味	小蛋、四分干丁、素米雪、油豆腐	醬爆回鍋鍋	回鍋若片、大白菜、紅K片、黑木耳
	麵食	日式咖哩湯麵 蛋塔	拉麵、豆包、咖哩粉、高麗菜、馬鈴薯、紅K丁、青花菜 布丁、蛋塔皮	排骨酥湯麵 小蛋滷油腐 紅絲莧菜	油麵、香椿排骨酥、白蘿蔔、鮮香菇、青江菜、大貢丸 小蛋、油豆腐、黑豆干 莧菜、紅K絲	紅燒什錦湯麵 酸菜炒豆干 鳳梨炒木耳	乾麵條、蘿蔔糕、豆芽菜、青江菜、白蘿蔔、角螺、玉米段 酸菜、豆干片、鳳梨、黑木耳	香辣牛奶鍋拉麵 起司醬龍薯	拉麵、奶粉、起司片、筍干、玉米粒、海苔片、高麗菜、四角油腐 起司醬、脆薯	海苔火腿絲瓜	絲瓜、海苔、素火腿、薑絲	鹽酥拼盤	素G米花、脆薯、鹽酥G丁	酥炸什錦	茄子、杏鮑菇、秀珍菇、四季豆
	風味	鹽酥G便當餐- 白飯、鹽酥G、豆干、香腸片 橄欖油炒高麗	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、豆干、素香腸 高麗菜、紅K絲、橄欖油	海苔素雞拌飯 墨西哥醬炸豆包 芝麻球*2 甜豆炒鮮菇	米、素鬆、三島香鬆豆包、墨西哥醬 芝麻球、甜豆、美白菇、紅K片	黑胡椒培根炒飯 沙茶洋若炒芥藍 五香四角油腐	米、三色豆、碎干丁、高麗菜、素培根、黑胡椒 素洋若、芥藍菜、四角油腐	普台擔擔飯 塔香百頁豆腐 木耳青花	米、普台素鬆 百頁豆腐、油豆腐、九層塔 青花菜、黑木耳	冬瓜滷排骨 素燥大陸妹	冬瓜、碎干丁、鮮香菇、素排骨酥 大陸妹、素肉粒	蕃茄炒白花 炒小白菜	白花菜、大蕃茄 小白菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
加菜	傻瓜麵 炒苦瓜 青木瓜排骨湯 地瓜芋圓湯	乾麵條、醬汁 苦瓜 青木瓜、素排骨酥 地瓜、芋圓	白飯 咖哩醬 炒茄子 冬瓜G湯 蜂蜜愛玉	米、三色豆、碎干丁 筍干 冬瓜、脆瓜、豆包 蜂蜜、愛玉凍	素香拌麵 炒有機蔬菜 米豆蘿蔔湯 檸檬冬瓜	乾麵條、皮絲、豆芽菜 有機蔬菜 米豆、白蘿蔔、薑絲 冬瓜糖磚、檸檬汁	白飯 皮絲干丁 炒有機蔬菜 羅宋湯 麥茶	米、皮絲、碎干丁 有機蔬菜 高麗菜、西洋芹、大蕃茄、豆腐 大麥仁	酸辣湯	豆腐、高麗菜、黑木耳絲、紅K絲、筍絲	檸檬愛玉	愛玉凍、檸檬汁	紫菜冬粉湯	韓國紫菜、冬菜、凍豆腐、薑絲	
果	香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		小番茄		鳳梨		小玉		
蛋白質		65.4		60.3		58.6		60.5		81.6		91.1		87.5	
脂肪		59.5		49		45		52.5		61.5		78.4		79.5	
醣類		242.5		231		210.5		225		316.5		360.1		365.5	
熱量		1767.1		1606.2		1481.4		1614.5		2145.9		2510.4		2527.5	

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