

普台高中115年1月19日至1月25日膳食菜单暫定表

日期	1月19日		1月20日		1月21日		1月22日		1月23日		1月24日		1月25日		
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
西式早點	飲品	阿華田	阿華田、奶粉	奶茶	奶粉、紅茶包	皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、蛋、高麗菜、素若絲、玉米粒	白粥	米	奶綠	綠茶包、奶粉	紅茶	紅茶包	豆米漿	豆漿、糙米、焦花生
	主食	厚片吐司	厚片吐司	牛角可頌 可頌堡	牛角可頌、可頌堡	奶皇包	奶皇包(小)	鹹蛋1/2 五香油腐	鹹蛋、三角油豆腐	滿福堡	滿福堡	乳酪條	乳酪條	芝麻包	芝麻包(大)
	主菜	熱狗蛋沙拉 熱狗沙拉	蛋、素熟狗、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	墨西哥風味若排	素若排、墨西哥香料	三杯豆腐	豆腸、紅K片、九層塔	菜脯干丁	豆干丁、菜脯	火腿片(蛋) 火腿片(金)	火腿片	烏龍茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、烏龍茶葉	素香拌麵	乾麵條、碎干丁、皮絲、豆芽菜
	副菜	花生醬	花生醬	起司片	起司片	幼筍/油條	幼筍、油條	素鬆/脆瓜	素鬆、脆瓜	起司片	起司片	馬鈴薯堅果沙拉	馬鈴薯、綜合堅果、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	滷豆腐	豆腐、海帶結
	副菜	酪梨油拌青花	酪梨油、青花菜	楓糖漿	楓糖漿	炒雞白菜	鵝白菜	火腿薄瓜	素火腿、蒲瓜	千島醬	番茄醬、沙拉醬	酪梨油拌蔬菜	青花菜、白花菜、鵝瓜、玉米筍、黃甜椒	炒大黃瓜	大黃瓜
中式早點	飲品	阿華田	阿華田、奶粉	奶茶	奶粉、紅茶包	皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、蛋、高麗菜、素若粒、紅K絲、玉米粒	白粥	米	奶綠	綠茶包、奶粉	紅茶	紅茶包	豆米漿	豆漿、糙米、焦花生
	主食	厚片吐司	厚片吐司	酸菜包	酸菜包	奶皇包	奶皇包(小)	鹹蛋1/2 五香油腐	鹹蛋、三角油豆腐	蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕	乳酪條	乳酪條	芝麻包	芝麻包(大)
	主菜	熱狗蛋沙拉 熱狗沙拉	蛋、素熟狗、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	照燒豆干	豆干、白芝麻	三杯豆腐	豆腸、紅K片、九層塔	菜脯干丁	豆干丁、菜脯	紅燒腐竹	角鶯、淇脛竹、紅K片	烏龍茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、烏龍茶葉	素香拌麵	乾麵條、碎干丁、皮絲、豆芽菜
	副菜	花生醬	花生醬	奶香烤南瓜	南瓜片、奶油	幼筍	幼筍	素鬆	素鬆	干鍋蘆筍茶樹菇	柳松菇、芹菜、紅K絲、蘆筍	馬鈴薯堅果沙拉	馬鈴薯、綜合堅果、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	滷豆腐	豆腐、海帶結
	副菜			彩繪甜豆	甜豆莢、玉米筍、紅K片、黑木耳	油條	油條	脆瓜	脆瓜	梅干苦瓜	苦瓜片、梅干菜	義式烤蔬菜	青花菜、白花菜、鵝瓜、玉米筍、黃甜椒、小番茄	炒大黃瓜	大黃瓜
午餐	青菜	酪梨油拌青花	酪梨油、青花菜	炒白花菜	白花菜	炒雞白菜	鵝白菜	火腿薄瓜	素火腿、蒲瓜	炒紅鳳菜	紅鳳菜	炒A菜	A菜		
	主食	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	五穀飯	米、五穀米	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	日式醬油拌麵	油麵、高麗菜、豆芽菜、紅K絲、豆干片
	主菜	茄汁豆包	豆包、大蕃茄	咖哩獅子頭	獅子頭、馬鈴薯、紅蘿蔴	蕃茄炒蛋 蕃茄燴豆腐	蛋、大蕃茄、豆腐	麻辣燙	黑豆干、豆干、小珍珠丸、金針菇、酸菜絲	狮子丼 青江煙燙捲	蛋、大白菜、豆腐、金針姑、黑木耳絲、紅K絲、青江菜、煙燙捲	剝皮辣椒瓜仔若	豆干丁、剝皮辣椒、素瓜仔若、鮮香菇	草魚燒風味炸蛋 草魚燒風味豆包	蛋、豆包、海苔粉、綠芥末粉、沙拉醬
	加菜					豉香滷蛋	蛋、豆豉			韓式滷蛋	蛋				
	副菜	紅燒三層若	素滷若、油豆腐、馬鈴薯	台式炒年糕	寧波年糕、回鍋肉片、豆干片、紅K絲、鮮香菇	冬瓜滷排骨	冬瓜、素排骨酥、杏鮑菇	炸元寶*3	素水餃	什錦豆芽	豆芽菜、粗干絲、紅K絲、什錦菜、黑木耳絲、芹菜	味噌奶香燉油腐	油豆腐、杏鮑菇、味噌、奶奶粉、洋菇片	沙茶綜合滷味	海帶結、百頁豆腐、豆干、素米雪、大白菜
晚餐特色餐	副菜	甜椒青花	新鮮青花菜、甜椒	白玉燉海鮎	白蘿蔴、海帶結、豆輪、紅蘿蔴	什錦菇高麗	鴻喜菇、高麗菜、紅K片、金針菇	三杯羅勒海苔	海苔、豆包、九層塔	雙色花姊	白花菜、青花菜、紅K片	韓式泡菜絲	韓式泡菜、冬粉、大白菜、紅K絲		
	青菜	鮮菇白白菜	大白菜、鮮香菇、紅K絲	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒芥菜仁	芥菜仁	炒小白菜	小白菜	炒菠菜	菠菜	炸醬白花菜	素炸醬、白花菜、紅K片、玉米筍
	湯	關東煮湯	小珍丸、白K、素竹輪、玉米段、素米雪	青木瓜藥膳湯	青木瓜、素排骨酥、藥膳包	赤若羹湯	赤若羹湯	羅宋湯	大蕃茄、高麗菜、西洋芹、豆腐	五行蔬菜湯	結頭菜、山藥、玉米段、鮮香菇、紅K丁	紅燒湯	白蘿蔴、紅K丁、皮絲、玉米段、素米雪	日式味增湯	海帶芽、豆腐、味噌
	果	香蕉		小蕃茄		柳丁		哈密瓜		蘋果		柳丁		橘子	
	地方	白米飯	米	港式叉仔飯 蜜汁豆干 青江佐香腸	米、香椿排骨酥、油豆腐、豆皮、四分干丁、白芝麻、青江菜、素香腸	玉米濃湯滑蛋飯 皮蛋豆腐 鮮菇炒小白	米、玉米粒、三色豆、馬鈴薯、碎干丁、素火腿、嫩豆腐、皮蛋、鮮香菇、小白菜	白米飯 泰式檸檬魚排 微慢油炒高麗 蒸鍋貼*2	米、素餘排、檸檬汁、泰式醬 高麗菜、紅K絲、橄欖油 素鍋貼	普台擔擔飯 關東煮湯	米、普台特製素蠔白蘿蔴、素竹輪、紅K丁、油豆腐、小珍丸	醬燒臭豆腐-板 台式泡菜 醜蔬菜湯	米、臭豆腐、醬汁 高麗菜、紅K絲 素餽飴、小白菜、榨菜絲	梅干扣若飯 滷筍干 蠻油地瓜葉	米、素滷若、梅干菜、油豆腐丁、筍干、地瓜葉
晚餐特色餐	異國	砂鍋滷豆腐	豆腐、鮮香菇	韓式黑炸醬拌麵 焗烤蔬菜馬鈴薯 韓式黃豆芽	油扁麵、碎干丁、小黃瓜、素火腿、豆芽菜、韓式炸醬 馬鈴薯、青花菜、玉米筍、黃豆芽、韓式辣椒粉	墨西哥蒜蓉管麵 鹽酥拼盤	筆管麵、墨西哥香料、素GT丁、甜椒、碎干丁、玉米粒、筍瓜 波浪薯條、全素大熱狗、鹽酥GT丁、百頁豆腐	西班牙海鮮滑板 珍珠奶奶酪	米、素花枝圈、素蝦仁、素海參、甜椒、杏鮑菇、馬鈴薯、油豆腐 奶奶酪、珍珠粉圓			咖哩G若蓋飯 布丁蛋塔	米、馬鈴薯、紅K丁、素GT丁、油豆腐 布丁粉、蛋塔皮	蕃茄若蓋義大利麵 墨西哥塔可	義大利麵、大蕃茄、素若粒、碎干丁、甜椒、青花菜、玉米粒、墨西哥餅皮 素G米花、紫色高麗菜、小黃瓜、玉米粒、莎莎醬汁、酸梨
	麵食	泰式壽喜	高麗菜、紅K絲、冬粉、角螺、回鍋若片、豆芽菜	日式味噌豆乳拉麵 五香滷味	拉麵、海苔片、玉米粒、筍干、牛蒡排、豆芽菜、高麗菜、豆漿 黑豆干、素豬、青花菜、小蛋	臭臭鍋-附麵 柚香蘿蔴 香炸豆干	乾麵條、臭豆腐、酸菜絲、金針菇、高麗菜、大丸子、素米雪 白蘿蔴、柚子醬 豆干片	台式滷味-麵 椒鹽毛豆莢	王子麵、酸菜絲、青花菜、高麗菜、三角油豆腐、素黑輪、金針菇、百頁豆腐 毛豆莢	港式餐蛋麵 起司醬薯條	蒸者麵、蛋、素方形火腿、青江菜 起司醬、波浪薯條	米苔目鹹湯 五香滷海帶 八寶年糕	米苔目(鹹)、鮮香菇、筍絲、豆芽菜、三角油豆腐、芹菜、海帶片卷、豆干丁、韓式年糕、生花生、紅蘿蔴、小黃瓜	韓式部隊鍋-麵 韓式小黃瓜 紅茶果凍	乾麵條、起司片、高麗菜、油豆腐、金針菇、角螺、韓式泡菜、豆芽菜 小黃瓜、紅茶包、果凍粉
	風味	天婦羅 炒大陸妹	茄子、杏鮑菇、四季豆 大陸妹	黑胡椒蝦排飯 炒A菜 紅蘿蔴	米、黑胡椒蝦排、醬汁A菜、麵腸、紅蘿蔴	蒲燒素饅頭飯 醬燒茄子 四寶干丁	米、素饅頭、白芝麻 茄子、辣椒、九層塔 豆干丁、毛豆仁、紅K丁、鮮香菇	麻醬乾拌麵 韓式炸G 鮮菇菠菜	乾麵條、芝麻醬、小白菜、豆芽菜、紅K絲、碎干丁、素火腿 杏鮑菇、鹽酥G丁、白芝麻、韓式辣椒粉 鮮香菇、菠菜	普台擔擔飯 五香油嫩豆腐 炒大白菜	米、普台特製素蠔白蘿蔴、豆腐、大白菜、紅K絲	洋若沙茶炒麵 辣醬拌豆腐 炒油炒雙菇	油麵、素洋若、芥藍菜、紅K絲、鮮香菇、豆干片 豆腐、青辣椒、柳松菇、鴻喜菇、芹菜	元氣金沙蛋炒飯 玉米布丁酥*2 時蔬炒油片	米、蛋、鹹蛋黃、紅K丁、高麗菜、玉米粒、碎干丁 玉米布丁酥 油片絲、高麗菜、紅K絲
	加菜	酸辣湯	凍豆腐、黑木耳絲、金針菇、鮮香菇、筍絲	炒冬粉 炒小芥菜 玉米蔬菜湯 仙草茶	冬粉、黑木耳絲、紅K絲 小芥菜 玉米段、芋頭、白蘿蔴 仙草汁	傻瓜麵 炒有機蔬菜 結頭素餅湯 賽米	乾麵、醬汁 有機蔬菜 結頭素餅 賽米	素瓜仔若炒飯 炒有機蔬菜 冬瓜素餅湯 綠豆西米露	米、碎干丁、素瓜仔若 紅鳳菜、 素排骨酥 綠豆、西谷米	香椿拌麵 炒大黃瓜 絲瓜蘿蔴湯 黑糖薑茶	乾麵條、香椿醬 蒲瓜、薑絲 白蘿蔴、絲瓜、薑絲 薑汁、黑糖	高麗菜飯 炒紅蘿蔴 紫菜湯 珍珠冬瓜奶茶	米、高麗菜、素火腿 紅蘿蔴 韓國紫菜、冬菜 珍珠粉圓、冬瓜舖、奶粉	麻油麵線 炒油菜 拌菜若絲湯 烏梅汁	麵線、麻油 油菜、薑絲、 拌菜絲、素若絲 烏梅汁
	果	鳳梨		芭樂		蘋果		葡萄		香蕉		小蕃茄		鳳梨	
蛋白質		90.3		58.3		62.7		55.6		68.8		52.8		51.8	
脂肪		77		46		47		42.5		50		47.5		41.5	
醣類		356		227.5		229		213		226.5		203.5		196	
熱量		2478.2		1577.2		1589.8		1456.9		1685.2		1452.7		1364.7	

自民國98年承接以來即使用CAS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