

普台高中115年2月23日至3月1日 膳食菜單暫定表

日期	2月23日			2月24日			2月25日			2月26日			2月27日			2月28日			3月1日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	小米粥	小米、米	豆漿	豆漿	阿華田	阿華田、奶粉	奶茶	奶粉、紅茶包	麵線糊	紅麵線、筍絲、黑木耳絲、紅K絲、皮絲、什錦菜	熱牛奶	奶粉	白粥	米						
	主食	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	芝麻堡	芝麻堡	白麥吐司	白麥吐司	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	刈包	刈包	乳酪條	乳酪條	奶皇包	奶皇包(小)						
	主菜	滷豆腐	豆腐	薯餅	四角薯餅	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔、沙拉醬	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	醬燒梅干豆包	豆包、梅乾菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋 三角油腐	素瓜仔若	豆干、皮絲、脆瓜						
	副菜	腰果紫菜酥/ 土豆麵筋	腰果紫菜酥 生花生、麵筋泡	起司片	起司片	草莓醬	草莓醬	奶油玉米粒	玉米粒、奶油	花生糖粉	花生粉、糖	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	素鬆/蜜豆漿	素鬆/豆漿						
	副菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	千島醬	番茄醬、沙拉醬	炸薯條	薯條	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒	酸菜絲/炒豆芽菜	酸菜絲、豆芽菜	起司片	起司片	炒菜豆	菜豆						
中式早餐	飲品	小米粥	小米粥	豆漿	豆漿	阿華田	阿華田、奶粉	奶茶	奶粉、紅茶包	麵線糊	紅麵線、筍絲、黑木耳絲、紅K絲、皮絲、什錦菜	熱牛奶	奶粉	白粥	米						
	主食	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭	抓餅1/2	塔香抓餅	酸菜包	酸菜包	中式燒餅	中式燒餅	刈包	刈包	乳酪條	乳酪條	奶皇包	奶皇包(小)						
	主菜	滷豆腐	豆腐	薯餅	四角薯餅	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	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	醬燒豆包	豆包	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋 三角油腐	素瓜仔若	豆干、皮絲、脆瓜						
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	起司片	起司片	塔燒薯蓮子	雷蓮子、豆干、九層塔、甜椒	奶油玉米粒	玉米粒、奶油	花生糖粉	花生粉、糖	起司片	起司片	素鬆	素鬆						
	副菜	土豆麵筋	生花生、麵筋泡	什錦蘿蔔糕	黑木耳絲、豆芽菜、蘿蔔糕、紅K絲	柳菇焗豆	柳松菇、甜豆、紅K片	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒	酸菜絲	酸菜絲	樹子炒水蓮	水蓮、破布子	蜜豆漿	豆漿						
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒紅鳳菜	紅鳳菜	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜	炒豆芽菜	豆芽菜、芹菜	酪梨油拌青花	青花菜、酪梨油	炒菜豆	菜豆						
	主食	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	日式火腿拌飯	米、三色豆、高麗菜、素火腿、碎干丁	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米						
	主菜	黑胡椒炒蛋 黑胡椒油腐	蛋、油豆腐、黑胡椒醬、玉米粒、三色豆	雲南豆腐卷	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅蘿蔔、大油皮	章餘燒風味脆皮蛋 章餘燒風味炸豆腐	蛋、沙拉醬、海苔粉、芥末粉、豆腐	紅燒香菇嫩豆腐	嫩豆腐、鮮香菇	五日蒸蛋 青江豆腐捲	蛋、玉米粒、紅蘿蔔、鮮香菇、竹筍、碎干丁、青江菜、大煙燻	三杯油豆腐	三角油豆腐、九層塔、紅K片						
	加菜	塔香滷蛋	蛋、九層塔			魚糖滷蛋	蛋、滷汁			茄汁燒蛋	蛋										
	副菜	芹香煙燻豆包絲	煙燻豆包、小黃瓜、紅K絲、黑木耳絲、芹菜	銀芽干絲	豆芽菜、粗干絲、芹菜、紅K絲	蠟燭上樹	冬粉、高麗菜、黑木耳絲、紅K絲、素若粒、豆干片	蘿蔔滷味燒	白蘿蔔、紅蘿蔔、黑豆干、蘭花干	酸菜炒麵腸	酸菜仁、麵腸、黑木耳	蜜汁烤醬燒百頁	百頁豆腐、秀珍菇、黑木耳、杏鮑菇	沙茶木須臾麵	黑木耳絲、蘿蔔糕、豆芽菜、紅K絲、四分干、小黃瓜						
副菜	彩繪花椰	青花菜、玉米筍、紅K片	義式烤蔬菜	南瓜、白花菜、玉米筍、甜椒、鮮香菇、櫛瓜、大蕃茄、義式香料	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、青花菜、紅K丁、乳酪絲	椒鹽薯條	馬鈴薯、地瓜、椒鹽粉	砂鍋白菜滷	大白菜、日式炸豆皮、紅K片、鮮香菇	雙耳大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔									
青菜	炒油菜	油菜	炒菠菜	菠菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒鍋白菜	鍋白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜							
湯	米苔目鹹湯	米苔目、鮮香菇、小白菜、芹菜、素若絲、豆芽菜	米豆腐湯	米豆、豆腐、薑絲	鮮荀羹湯	鮮香菇、金針菇、素若絲、筍絲、黑木耳絲、紅蘿蔔	日式味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽	摩摩喳喳 養生蔬菜湯	水蜜桃、地瓜、西谷米、奶粉、椰漿、芋頭南瓜、高麗菜、大蕃茄、玉米段	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、小白菜	綜合蔬菜湯	結頭菜、玉米段、紅K丁、芋頭							
果	小蕃茄		橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨								
午餐	地方	普台擔擔飯 若骨茶湯	米、特製素燥 白蘿蔔、玉米段、油豆腐、若骨茶包、百頁豆腐	白米飯 麻婆嫩豆腐 炒白花菜 醬燒馬鈴薯若排	米、素若粒、玉米粒、嫩豆腐、白花生、紅K片、牛蒡排、馬鈴薯、白芝麻	中華炒麵 小蛋滷油腐 炒大陸妹	油麵、皮絲、高麗菜、紅K絲、豆芽菜、豆干片、烏魚、油豆腐、豆干結大陸妹	XO醬蛋炒飯 麻辣水餃 胡麻醬青花	米、蛋、XO醬、三色豆、高麗菜、素火腿、素水餃、醬汁、青花菜、胡麻醬	白米飯 辣醬年輪嫩豆腐 炒冬粉 蜜汁豆干	米、豆腐、韓式年糕、韓式辣醬、大白菜、冬粉、紅蘿蔔、黑木耳絲、高麗菜、四分干丁、白芝麻	沙茶洋若蛋炒飯 甜豆炒玉筍 三角薯餅*2	米、素洋若、蛋、高麗菜、紅K丁、玉米粒、豆包、水蓮、紅K絲、黑木耳絲、甜豆、紅K片、玉米筍	白米飯 咖哩醬餘排 牛蒡絲 椒鹽毛豆莢	米、素餘排、馬K、三色豆、咖哩醬、牛蒡絲、毛豆莢						
	英國			白醬培根義大利麵 炸物拼盤	義大利麵、玉米粒、青花菜、玉米粒、奶粉、洋菇片、碎干丁、素培根、麥克G塊、鹽酥G丁、地瓜球	咖哩G醬飯 日式炸牛蒡 涼拌鹽昆布豆芽	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、素G丁、素雞、玉米筍、青花菜、牛蒡、糖粉、豆芽菜、黑木耳絲、昆布、白芝麻	黑胡椒炒飯條 炸秋葵 三杯素餘柳	板條、豆芽菜、紅K絲、牛蒡排、高麗菜、豆干片、秋葵、素餘柳、甜椒、九層塔、青椒	雲南酸菜若米線 法式煎糖土司 百香木瓜絲	米線、酸菜絲、素若粒、碎干丁、素香腸、豆芽菜、油花生、吐司、蛋、魚糖醬、青木瓜、百香果粒	厚片焗焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、洋菇片、通心麵、三色豆、馬鈴薯、玉米粒、碎干丁、素火腿	韓式泡菜拌飯 荷包蛋 韓式小黃瓜	米、韓式泡菜、素火腿、海苔絲、高麗菜、碎干丁、蛋、小黃瓜、韓式辣粉						
	麵食	香辣牛奶鍋-拉麵 巧克力布丁	拉麵、玉米段、熟肉片、高麗菜、金針菇、辣油、起司、三角油豆腐、巧克力布丁粉	鍋燒雞絲麵 綜合滷味	雞絲麵、素小蝦、三角油豆腐、小白菜、素竹輪、高麗菜、豆干、海帶片卷、百頁豆腐、白蘿蔔	藥膳羊若薑-乳酪條*2 炒大白菜	乾麵條、素洋若、四角油泡、金針菇、茼蒿、角螺、乳酪條、大白菜、紅K絲	紅燒牛若湯麵 紅茶椰果凍	乾麵條、素小牛排、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、小白菜、紅茶包、椰果	麵線、青江菜(株)、金針菇、玉米段、角螺、薑母丫湯包、四角油豆腐、杏鮑菇、茄子、味噌、黑豆干	味噌豆乳拉麵 萊脆結頭菜 馬蹄條	拉麵、豆漿、豆芽菜、筍干、海苔片、玉米粒、三角油豆腐、味噌、馬蹄條、結頭菜、辣椒	沙茶豆腐鍋-麵 泰式椒麻G 烤地瓜	蒸煮麵、豆腐、金針菇、高麗菜、角螺、素米雪、鹽酥G丁、杏鮑菇、泰式醬、地瓜							
	風味	普台擔擔飯 油嫩豆腐 炒高麗菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、瀰包 高麗菜、紅K	馬祖紅糟炒飯 柳菇炒鱸白 醬爆G丁	米、紅糟醬、三色豆、玉米粒、高麗菜、碎干丁、素火腿、鵝白瓜、柳松菇、小黃瓜、素G丁、紅K片	白飯 金沙豆腐煲 芥菜炒鮑菇 滷豆干	米、鹹蛋、豆腐、素蝦仁、小芥菜、鮑魚菇、豆干	高蛋白健康餐- 白米飯、素G胸肉、 滷蛋、炒青菜、 滷豆干	米、素胸若、醬汁、蛋、豆干、菠菜	維力炸醬飯 塔香豆腐腸 炒大黃瓜	米、黑豆干、素若粒、紅K丁、素炸醬、玉米粒、小黃瓜、豆腐、九層塔、大黃瓜、紅K	醬燒臭豆腐-飯 台式泡菜 三杯素肚	米、臭豆腐、醬汁、高麗菜、紅K絲、素肚、九層塔、紅K片	胡麻醬刀削麵 照燒醬嫩豆腐 涼拌海帶絲	刀削麵、胡麻醬、小白菜、紅K絲、豆芽菜、碎干丁、嫩豆腐、海帶絲、紅K絲						
	加菜	香椿拌麵 炒A菜 金針素九湯 麥茶	麵條、香椿醬 A菜 金針菇、素九 大麥仁	火腿玉米炒飯 炒有機蔬菜 榨菜若絲湯 檸檬愛玉	米、素火腿、玉米 有機蔬菜 榨菜絲、素若絲、薑絲 檸檬汁、愛玉凍	素若粒、乾麵條 炒有機蔬菜 番茄、豆腐 黑糖、薑片	素瓜仔若拌飯 炒蒲瓜 冬菜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	米、瓜仔若、豆干、蒲瓜、冬粉、薑絲、冬瓜塊、檸檬汁	傻瓜麵 炒空心菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	麵條、醬汁 空心菜 素排酥、冬瓜 綠豆、西米露	高麗菜飯 炒鮮菇黃豆芽 芥瓜湯 決明子	米、高麗菜、火腿、黃豆芽、鮮香菇、青木瓜、皮絲、薑絲 決明子、大麥仁	黑胡椒拌麵 炒茄子 蘿蔔玉米湯 仙草茶	乾麵、洋菇片、三色豆、茄子、紅K片、白蘿蔔、玉米段、濃縮仙草汁							
果	橘子		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁								
蛋白質		62.1		58.6		63.9		61.3		58.3		61.9		52.6							
脂肪		25.5		25.5		25.5		25.5		25.5		25.5		25.5							
醣類		210.5		198.5		225.5		239.5		212.5		227		218							
熱量		1546.4		1437.9		1763.6		1713.2		1546.7		1614.6		1464.9							

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