

普台高中115年3月9日至3月15日 膳食菜單暫定表

日期	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日			
西式早餐	飲品	紅茶 紅茶包	豆漿 豆漿	紫菜蛋花湯 紫菜湯	韓國紫菜、蛋、	冬瓜奶茶 冬瓜糖磚、奶粉	火龍玉米粥 米、紅K丁、玉米粒、高麗菜、素火腿			
	主食	光頭堡 光頭堡	四角鬆餅 可頌堡	高麗菜包 高麗菜包	白麥吐司 白麥吐司	上海烤饅頭 鮮奶饅頭(小)、白芝麻、楓糖漿	牛角可頌 牛角可頌			
	主菜	黑胡椒若排 素若排、黑胡椒粒	白煮蛋 滷油豆腐	菜脯炒蛋 菜脯豆干	蛋、豆干、菜脯、豆豉	洋芋蛋沙拉 洋芋沙拉	蛋、馬鈴薯、小黃瓜、玉米粒、紅K丁、沙拉醬	熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熱狗		
	副菜	起司片 起司片	楓糖醬 楓糖漿	傻瓜拌麵 傻瓜麵	乾麵、小黃瓜、豆芽菜、素火腿	巧克力醬 巧克力醬	幼苺/脆瓜 幼苺/脆瓜	草菇起司醬 洋菇片、起司醬		
	副菜	蜂蜜芥末醬 黃芥末醬、蜂蜜	奶油玉米粒 玉米粒、奶油	炒小白菜 小白菜	酪梨油拌青花 酪梨油、青花菜	炒大陸妹 大陸妹	美生菜 美生菜	雪裡紅炒干丁 雪裡紅、碎干丁、辣椒		
	副菜	蜂蜜芥末醬 黃芥末醬、蜂蜜	奶油玉米粒 玉米粒、奶油	炒小白菜 小白菜	酪梨油拌青花 酪梨油、青花菜	炒大陸妹 大陸妹	美生菜 美生菜	炒油菜 油菜		
中式早餐	飲品	紅茶 紅茶包	豆漿 豆漿	紫菜蛋花湯 紫菜湯	韓國紫菜、蛋、	冬瓜奶茶 冬瓜糖磚、奶粉	火龍玉米粥 米、碎干丁、紅K丁、玉米粒、高麗菜、素火腿			
	主食	蒸鍋貼 鍋貼	銀絲卷 銀絲卷	高麗菜包 高麗菜包	塔香抓餅1/2 塔香抓餅	上海烤饅頭 鮮奶饅頭(小)、白芝麻、楓糖漿	中式燒餅 中式燒餅			
	主菜	芹香蘭花干 蘭花干、紅K、芹菜	白煮蛋 滷油豆腐	菜脯炒蛋 菜脯豆干	蛋、豆干、菜脯、豆豉	洋芋蛋沙拉 洋芋沙拉	蛋、馬鈴薯、小黃瓜、玉米粒、紅K丁、沙拉醬	熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熱狗		
	副菜	義式烤蔬菜 南瓜、甜椒、青花菜、玉米粒、義式香料	奶油玉米粒 玉米粒、奶油	傻瓜拌麵 結圓菜、紅K絲、黑木耳絲、粗干絲	乾麵、小黃瓜、豆芽菜、素火腿	毛豆炒干丁 毛豆仁、干干丁	幼苺 幼苺	素鬆 素鬆		
	副菜	茄香麵腸 茄子、麵腸、九層塔、紅K片	結圓炒三絲 結圓菜、紅K絲、黑木耳絲、粗干絲		豉香苦瓜 苦瓜、豆豉	脆瓜 脆瓜	首蓴芽小瓜 首蓴芽、小黃瓜	雪裡紅炒干丁 雪裡紅、碎干丁、辣椒		
	青菜	炒小芥菜 小芥菜	炒紅鳳菜 紅鳳菜	炒小白菜 小白菜	酪梨油拌青花 酪梨油、青花菜	炒大陸妹 大陸妹	千島醬 沙拉醬、蕃茄醬	炒油菜 油菜		
午餐	主食	小米飯 米、小米	白米飯 米	紫米飯 米、紫米	紅龜飯 米、紅龜米	酸菜芥末拌麵 油麵、酸菜絲、碎干丁、素若粒、小白菜、豆芽菜	白米飯 米			
	主菜	泰式燒豆腐 豆腐、東炎醬、紅K片、黑木耳	安東燉G 馬鈴薯、紅K丁、素G丁、油豆腐、乾辣椒、豆芽菜	紅燒滑蛋 紅燒嫩豆腐	蛋、嫩豆腐、鴻喜菇、紅K絲	椒麻滷豆腐 豆腐、毛豆仁、酸菜絲、花椒、辣椒	滷油嫩豆腐 油嫩豆腐	豆乳蒸蛋 腐乳蘭花干		
	加菜	滷蛋 蛋		蘑菇醬燒蛋 蛋、洋菇片			蜜汁醬燒虎皮蛋 蛋、白芝麻			
	副菜	奶焗白菜 大白菜、紅蘿蔔、黑木耳絲、乳酪絲、素火腿、玉米粒	埔里炒米粉 埔里米粉、紅K絲、高麗菜、豆干片	百菇佃煮 金針菇、紅蘿蔔、黑木耳絲、粗干絲	醬燒麵腸 麵腸、甜麵醬、黑木耳、紅K片	糖醋白果花膠 白花菜、白果、烤麩、紅K片	三杯杏菇干丁 杏鮑菇、四分干丁、九層塔、紅K片	炸元寶*3 素水餃		
	副菜	客家福菜筍干 福菜、筍干、豆干片	韓式拌海芽 海帶芽、黃豆芽、韓式辣椒粉	腐皮高麗菜 高麗菜、紅K片、豆皮	義式炸雙薯 馬鈴薯、地瓜、義式香料		玉筍炒蘭瓜 玉米筍、蘭瓜、黑木耳	彩絲煙燻豆包 青木瓜、小黃瓜、紅K絲、煙燻豆包、豆包		
	青菜	炒地瓜葉 地瓜葉	炒芥藍菜 芥藍菜	炒油菜 油菜	炒鱸白菜 鱸白菜	炒青菜 青菜	炒菠菜 菠菜	炒小白菜 小白菜		
湯	腰果牛蒡湯 白K、牛蒡、腰果、芹菜	韓式大醬湯 韓式黃豆醬、大白菜、紅K絲、豆腐、金針菇	何首烏養神湯 何首烏、何首烏湯包、鮮香菇、素排骨酥、白蘿蔔	紫菜豆腐湯 韓國紫菜、豆腐	粉絲油腐湯 冬粉、油豆腐、薑絲	髮菜羹湯 髮菜、筍絲、紅K絲、豆腐、黑木耳絲、大白菜	紅燒湯 白K、紅K、玉米段、皮絲			
果	蘋果 蘋果	芭樂 芭樂	鳳梨 鳳梨	西瓜 西瓜	楊桃 楊桃	蘋果 蘋果	芭樂 芭樂			
地方	梅干滷若飯 椒麻涼拌腐竹 滷雲耳	米、素滷若、油豆腐、梅干菜、芥蘭菜、紅K絲、豆腐竹、小黃瓜、豆芽菜、紅K絲、雲耳	白飯 泰式酸辣蝦排 蕃茄木瓜絲 泰式椒麻G	米、素蝦排、泰式醬汁、大蕃茄、小蕃茄、青木瓜絲、雞酥G丁、百頁豆腐、泰式醬	馬鈴薯辣茄醬拌飯 炸豆包捲 椰瓜炒玉米	米、馬鈴薯、大蕃茄、豆干片、素若粒 豆包、金針菇 椰瓜、玉米粒	日式炸D排飯 辣雞結圓菜 味噌嫩豆腐	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 結圓菜、乾辣椒 鴻喜菇、豆腐、海帶芽		
	日式排飯 滷干 海帶薯絲	米、蛋、紅K絲、高麗菜、美白菇、黑木耳絲、素G丁、金針菇 海帶絲、馬鈴薯 豆干	咖哩G蓋飯 百香果奶醬	米、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、素G丁、素雞、青花菜 奶酪粉、百香果醬	松露白醬義大利麵 墨西哥塔可捲餅	義大利麵、玉米粒、紅K丁、洋菇片、碎干丁、松露醬、青花菜、玉米筍、奶酪粉 墨西哥捲餅、紫高麗菜、百香果、玉米粒、三角薯餅、素G米花	奶油蘑菇拌麵 玉米濃湯	油麵、洋菇片、豆干片、青花菜、素G丁、奶油、素培根 墨西哥捲餅、紫高麗菜、百香果、玉米粒、三角薯餅、素G米花	紅醬螺絲麵 焗烤薯餅厚片	螺絲麵、大蕃茄、碎干丁、三色豆、玉米粒、白花菜 四角薯餅、厚片吐司、蕃茄醬、乳酪絲
	義式蕃茄湯麵 糖醋豆腸 醬香秀珍菇	乾麵條、高麗菜、大蕃茄、豆芽菜、素花枝圈、三角油蔥、西洋芹 豆腐、甜椒 秀珍菇、醬香、薑絲	日式醬油拉麵 味噌燻黑干 炒青菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍干、豆芽菜、牛蒡排、黑豆干、青菜、	普台輪湯麵 筍干豆輪 胡麻秋葵	乾麵條、普台素燥、三角油豆腐、豆芽菜、小白菜 筍干、豆輪 秋葵、胡麻醬	排骨酥湯麵 季豆炒芥末 藥膳素滷	油麵、香椿排骨酥、白蘿蔔、紅K丁、三角油蔥、豆芽菜 四季豆、素肉粒、碎干丁、高麗菜、四角油泡、素米瓜、金針菇	腐乳豆乳拉麵 山藥捲 炒山崗蒿	拉麵、豆腐乳、豆漿、玉米粒、海苔片、筍干、豆芽菜、三角油蔥 山藥捲、山崗蒿
	沙茶洋若炒麵 醬燒竹筍 五香滷豆腐	油麵條、香菇絲、素羊筍、芥蘭菜、紅K絲、豆芽菜 筍片、紅K片、鮮香菇 四角油豆腐	麻醬乾麵 五味草菇素蚵 芹香豆芽菜	乾麵條、小白菜、素火腿、碎干丁、芝麻醬、花生粉 草菇、素蚵仔酥、鮮香菇 豆芽菜、芹菜	高蛋白健康餐 白米飯、嫩煎G陶若、滷蛋、炒高麗菜、滷豆干	米、素G陶若、蛋、高麗菜、紅K絲、豆干	金沙蛋炒飯 柚香G絲沙拉 橄欖油炒菠菜	米、鹹蛋、蛋、碎干丁、紅K丁、玉米粒、高麗菜 有機蔬菜、豆芽菜、小黃瓜、紅K絲、柚子醬 菠菜、橄欖油	蕃茄滑蛋焗飯 鮑魚菇炒玉苺 皮蛋豆腐	米、大蕃茄、蛋、金針菇、油豆腐、美白菇、杏鮑菇 鮑魚菇、玉米苺、黑木耳、皮蛋、嫩豆腐
	乾拌麵 炒A菜 大黃瓜素酥湯 泰香冬瓜	麵條、小黃瓜、紅K絲 小白菜、薑絲 大黃瓜、排骨酥 大麥仁、冬瓜塊	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒四季豆 榨菜素肚湯 檸檬雙玉	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲 四季豆 素肚、榨菜絲、薑絲 雙玉凍、檸檬汁	炒米粉 炒有機蔬菜 剝皮辣椒G湯 米苔目甜湯	米粉、紅K、高麗菜 有機蔬菜、薑絲 小白菜、剝皮辣椒、米苔目、珍珠	白飯 素燥 炒有機蔬菜 青木瓜素腐湯 決明子	米 皮絲、香菇 有機蔬菜、薑絲 小白菜、豆腐、薑絲 決明子	麵條、醬汁 地瓜葉 蒲瓜、冬粉、薑絲 菊花	
	果	小蕃茄 小蕃茄	葡萄 葡萄	橘子 橘子	鳳梨 鳳梨	鳳梨 鳳梨	柳丁 柳丁	木瓜 木瓜		

自民國98年承接以來即使用CAS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

總計	61.1	61.9	60.4	61.6	61.8	58.1	58
脂肪	47.9	42.5	46.5	43	43	53.5	48.5
醣類	286	284.1	285.5	281.5	285	218.5	285
蛋白質	1489.9	1542.1	1486.1	1488.1	1492.2	1797.1	1488.5