

普台高中115年3月23日至3月29日 膳食菜單暫定表

日期	3月23日		3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日		
星期	日		一		二		三		四		五		六		
西式早點	飲品	古早味鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、芹菜、玉米粒、碎干丁	綠茶	綠茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	烏龍奶茶	烏龍茶葉、奶粉	米苔目羹湯	米苔目、素若羹、鮮香菇、芹菜、紅K絲、筍絲、大白菜	冬瓜鮮奶茶	奶粉、冬瓜糖磚
	主食	巧克力小麵包	巧克力小麵包	白麥吐司	吐司	貝果堡	貝果堡	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	統一海鹽羅宋麵包 統一藍莓寒天貝果	海鹽羅宋麵包 藍莓寒天貝果	白刈包	刈包	奶油小餐包*2 牛奶夾心麵包	奶油小餐包、牛奶夾心麵包
	主菜	素燻滷豆腐	素若粒、油豆腐	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	黑胡椒風味若排	黑胡椒、素若排	茶葉蛋 椒鹽白帶餘	蛋、素白帶餘	墨西哥風味豆包	豆包、墨西哥香料	梅干滷若黑干	梅干菜、黑豆干、素滷若	蕃茄煎肉炒蛋 熟肉炒豆干	全素大熟肉、蛋、碎干丁、番茄醬
	副菜	福菜筍干	福菜、筍干	奶酥醬	奶酥醬	起司磨菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒	綜合堅果	綜合堅果	彩蔬溫沙拉	甜椒、地瓜、馬鈴薯、青花菜、白花菜、杏鮑菇	花生糖粉/酸菜絲	花生粉、糖/酸菜絲	布丁	布丁粉
	副菜	素鬆炒大黃瓜	素鬆 炒大黃瓜	起司片	起司片	美生菜	美生菜	樹子佛苦瓜 炒油菜	苦瓜、破布子 油菜			炒豆芽菜	豆芽菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
中式早點	飲品	古早味鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、芹菜、玉米粒、碎干丁	綠茶	綠茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	烏龍奶茶	烏龍茶葉、奶粉	米苔目羹湯	米苔目、素若羹、鮮香菇、芹菜、紅K絲、筍絲、大白菜	冬瓜鮮奶茶	奶粉、冬瓜糖磚
	主食	巧克力小麵包	巧克力小麵包	奶皇包	奶皇包	鹹大餅	鹹大餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	清蒸蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕、醬汁	白刈包	刈包	銀絲捲	銀絲捲
	主菜	素燻滷豆腐	素若粒、油豆腐	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	黑胡椒風味若排	黑胡椒、素若排	茶葉蛋 椒鹽白帶餘	蛋、素白帶餘	墨西哥風味豆包	豆包、墨西哥香料	梅干滷若黑干	梅干菜、黑豆干、素滷若	蕃茄煎肉炒蛋 熟肉炒豆干	全素大熟肉、蛋、碎干丁、番茄醬
	副菜	福菜筍干	福菜、筍干	響耳白菜	大白菜、黑木耳絲、紅K絲	醬燒臘豆炒腐竹	臘豆、腐竹、紅K片	綜合堅果	綜合堅果	若燥冬粉	冬粉、豆芽菜、紅K絲、素若粒	花生糖粉	花生粉、糖	煙燻黃豆芽	煙燻豆包、黃豆芽、小黃瓜、紅K絲
	副菜	素鬆	素鬆	腰果炒西芹	西芹、腰果、紅K片、豆干片、	百果炒山藥	白果、山藥、甜椒	樹子佛苦瓜	樹子、苦瓜、薑絲	彩蔬溫沙拉	甜椒、酪梨、地瓜、馬鈴薯、青花菜	酸菜絲	酸菜絲	布丁	布丁粉
青菜	炒大黃瓜	大黃瓜	炒小白菜	小白菜	炒白花菜	白花菜	炒油菜	油菜	蠔油地瓜葉	地瓜葉	炒豆芽菜	豆芽菜	炒莧菜	莧菜	
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	日式炒麵	油麵、高麗菜、海苔絲、豆干片、豆芽菜、紅K絲	紫米飯	米、紫米	白米飯	米
	主菜	黑胡椒炒蛋 黑胡椒油豆腐	蛋、油豆腐、三色豆、玉米粒	韓式泡菜豆腐煲	豆腐、韓式泡菜、大白菜、紅K片	蜜汁炸蛋 醬燒響耳百頁	蛋、白芝麻、雪蓮子、百頁豆腐	紅燒獅子頭	獅子頭、鮮香菇、大白菜、紅K片	響耳滷油豆腐	黑木耳、三角油豆腐	腐乳滑蛋 腐乳塊豆腐	蛋、豆腐乳、嫩豆腐、美白菇	遊風燻豆腐	豆腐、豆酥、乾辣椒
	加菜	塔香燒蛋	蛋、九層塔			滷油嫩豆腐	油嫩豆腐			磨菇醬燒蛋	蛋、三色豆				
	副菜	蠔油香菇燒冬瓜	冬瓜、素瓜仔若、香菇、豆輪	酥炸雙蝶	芋頭糕、蘿蔔糕、四分干	三杯杏鮑菇	杏鮑菇、四分干丁、九層塔、紅K片	沙茶海帶豆干	豆干片、海帶根	上湯燉白菜	大白菜、鮮香菇、黑木耳、美白菇、角螺	辣拌口水襖絲	豆包絲、青木瓜絲、韓式辣椒粉、紅K絲、小黃瓜	麻辣滷味	海帶結、黑豆干、豆干結、紅KT丁、酸菜絲
	副菜	香辣什錦菜	什錦菜、結頭菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲	開陽蒲瓜	蒲瓜片、紅K片、素蝦仁	彩繪花椰	青花菜、南瓜片、玉米筍、紅K片、黑木耳	高麗菜炒豆芽	高麗菜、紅K絲、豆芽菜			海苔薯條	脆薯、海苔粉	鮮菇絲瓜	絲瓜、金針菇
	青菜	炒山萵蒿	山萵蒿	炒青菜	青菜	炒大陸妹	大陸妹	炒A菜	A菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小芥菜	小芥菜	炒鵝白菜	鵝白菜
	湯	若青茶湯	皮絲、青菜、若青茶湯包、白K、玉米段	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、素火腿、馬鈴薯、奶粉	五行蔬菜湯	西洋芹、鮮香菇、白蘿蔔、山藥、皮絲	日式味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌	赤若羹湯	素若羹、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、鮮香菇、素排骨酥	茸菇湯	鴻喜菇、金針菇、白蘿蔔	紫菜冬粉湯	韓國紫菜、冬粉、薑絲
	果	梨子		橘子		香蕉		芭樂		鳳梨		楊桃		橘子	
	地方	茄汁蛋炒飯 三杯豆腐 炒小芥菜	米、大蕃茄、三色豆、蛋、玉米粒、高麗菜、碎干丁、豆腐、九層塔、紅K片、小芥菜	台式炒烏龍麵 老皮嫩若 炒菠菜	烏龍麵、鮮香菇、豆干片、高麗菜、紅K、豆芽菜、黑木耳絲、豆腐、菠菜	瓜仔若拌飯 塔香薯片 川燙青菜	米、素瓜仔若、豆干丁、鮮香菇、素肚、九層塔、紅K片、青菜(株)	韓式辣醬拌麵 蒜格蔥蛋 炒白花菜	關廟麵、豆干片、海苔絲、小黃瓜、豆芽菜、白芝麻、蛋、白芝麻	素土魷絲羹飯 蒜格蔥蛋 紅絲鵝白菜	米、大白菜、紅K絲、筍絲、黑木耳絲、素土魷絲、蛋、馬鈴薯、麵包粉、白菜、紅K絲			醬香培根蛋炒飯 豆瓣醬油豆腐 素鮮甜筍	米、蛋、素培根、高麗菜、紅KT丁、玉米粒、碎干丁、豆腐、豆瓣醬、新鮮竹筍、皮絲
異國	義式海鮮義大利麵 焗蒜打餅	義大利麵、蕃茄、洋菇片、素花枝煎、素蝦仁、青花菜、玉米筍、碎干丁、義式香料、乳酪絲、蒜打餅、馬鈴薯、大蕃茄、玉米粒、素火腿、櫛瓜	咖哩G蓋飯 日式炸牛粿 蜜汁豆干	米、馬鈴薯、紅K、素G丁、油豆腐丁、牛粿、糖粉、四分干、白芝麻	東北酸白菜豆腐燻-鴨 馬蹄條 甜不辣炒小瓜	乾麵條、油豆腐、東北酸白菜、金針菇、小炒九、玉米段、高麗菜、馬鈴薯、小黃瓜、甜不辣、黑木耳	奶香醬焗飯 瑪格麗特法國麵包*2	米、素G丁、洋菇片、玉米筍、馬鈴薯、紅K絲、油豆腐、青花菜	法國麵包、大蕃茄、起司醬、乳酪絲、九層塔	泰式椒麻拌麵 泰式椒麻G 百香木瓜	刀削麵、豆芽菜、豆干片、油花生、小白菜、小番茄、素鮑菇、鹽酥G丁、青木瓜片、百香果粒	白醬乳酪筆管麵 起司醬炸物拼盤	筆管麵、帕瑪森乳酪粉、三色豆、玉米粒、幼粉、碎干丁、青花菜、素培根、起司醬、脆薯、素G米花、素花枝煎	酸辣湯餃 關東煮醬椒蘆筍 黃金油豆腐	素水餃、紅K絲、黑木耳絲、高麗菜、筍絲、金針菇、豆腐、白蘿蔔、關東煮醬、四角油豆腐
晚餐特色餐	韓式部隊雞-麵 韓式鹽黃瓜 滷豆干	蒸煮麵、高麗菜、起司片、素火腿、金針菇、韓式年糕、小黃瓜、韓式辣粉、白芝麻、麻豆	普台擔擔湯板條 滷菜類 時蔬炒豆干	板條、普台素燥、小白菜、三角豆腐、豆芽菜、白蘿蔔、豆干、糯米椒	沙茶鍋燒意麵 奶油南瓜 芹菜炒豆包	鍋燒意麵、小白菜、大貢丸、素小蝦、百頁豆腐、高麗菜、南瓜、芹菜、豆包、紅K絲	麵純湯麵 綜合滷味	乾麵條、素龍眼、小白菜、豆芽菜、素若粒、海帶片卷、素鮑、黑豆干、豆干結	乾麵條、香椿排骨酥、紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米段、青江菜、烏蛋、油豆腐、海帶結、醃豆	紅燒排骨湯麵 小蘆浦油麵 鹽酥臘豆	乾麵條、香椿排骨酥、紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米段、青江菜、烏蛋、油豆腐、海帶結、醃豆	味噌乳乳拉麵 烏龍毛蛋干丁 香菇大陸妹	拉麵、味噌、豆漿、玉米粒、海帶芽、筍干、三角油豆腐、豆芽菜、素米雪、四分干、鮮香菇、大陸妹		
風味	蝦子井 椒鹽熟狗肉於薯 紅絲滷菜	米、油豆腐、蛋、金針菇、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、素熟肉、馬鈴薯、油菜、紅K絲	白米飯 紅糟燒若 醬燒蘭花干 炒大白菜	米、麵粉、紅糟醬、地瓜粉、醬汁、蘭花干、芹菜、鮮香菇、大白菜、紅K絲、黑木耳絲	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 酸菜臘腸 鮮菇四季豆	米、素鬆 豆包、墨西哥酸菜絲、麵粉、四季豆、美白菇	味噌鮭魚湯泡飯 柚香蘿蔔 玉米炒飯	米、素鹹醬、小黃瓜、素鬆、味噌、昆布、白蘿蔔、柚子醬、玉米粒、蛋、紅KT丁	香菇清G煲仔飯 蜜汁燒百頁 蠔油地瓜葉	米、鮮香菇、素G丁、粉片、素G、百頁豆腐、白芝麻、地瓜葉	紅醬焗烤飯 酥皮濃湯	米、碎干丁、三色豆、玉米粒、高麗菜、乳酪絲、玉米粒、素火腿、三色豆、馬鈴薯、酥皮	白米飯 橙汁炸若排 椒鹽毛豆莢 芝麻牛蒡絲	米、香檳排、柳橙汁、白芝麻、毛豆莢、牛蒡絲	
加菜	白飯 蔴瓜素燻 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	米、皮絲、香菇、蔴瓜、芥藍菜、薑絲、玉米段、素丸、薑絲、大麥仁	素燻拌麵 炒芥菜仁 鮮筍蘭花干 仙草茶	麵條、調味醬汁、芥菜仁、薑絲、鮮筍片、皮絲、濃縮仙草汁	糙米飯 咖哩醬 炒有機蔬菜 薑蔥排骨湯 紅豆紫米湯	糙米、咖哩、三色豆、碎干丁、有機蔬菜、白蘿蔔、素排骨酥、紅豆、紫米	醬油炒飯 炒有機蔬菜 蒲瓜粉絲湯 白木耳甜湯	米、三色豆、碎干丁、有機蔬菜、蒲瓜、冬粉、白木耳、地瓜	炒米粉 炒油菜 味噌豆腐湯 冬瓜珍珠	米粉、紅K絲、鮮香菇、高麗菜、油菜、豆腐、海帶芽、冬瓜塊、珍珠粉圓	復瓜麵 炒黃豆芽 山藥玉米湯 百香果茶	乾麵條、醬汁、黃豆芽、芋頭、山藥、玉米段、百香果粒、椰果、綠茶包	黑胡椒拌麵 A菜 綜合湯 洛神花茶	乾麵、黑胡椒醬、三色豆、A菜、薑絲、結頭菜、紅K、油豆腐、洛神花	
果	芭樂		菓子		薑糖		榴丁		蘋果		洋香瓜		榴丁		
蛋白質	61.1	62.5	62.5	61.5	61.5	57.2	57.6	57.6	57.6	57.6	57.6	57.6	57.6	57.7	
脂肪	44.3	34.3	34.3	44.3	44.3	42.3	33.3	33.3	42.3	42.3	42.3	42.3	42.3	38	
醣類	266.8	281.8	281.8	266.8	266.8	211.8	186.8	186.8	211.8	211.8	211.8	211.8	211.8	181.8	
熱量	1470.9	1097.3	1097.3	1470.9	1470.9	1588.3	1406.3	1406.3	1588.3	1588.3	1588.3	1588.3	1588.3	1594.8	

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