

普台高中115年4月6日至4月12日 膳食菜單暫定表

日期	4月6日		4月7日		4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早點	飲品		荀香鹹粥	米、荀絲、鮮香菇、乾香菇、紅K絲、皮絲	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、馬鈴薯、素火腿、奶粉	奶茶	紅茶包、奶粉	芝麻牛奶	奶粉、黑芝麻粉	白米粥	米	
	主食		上海烤饅頭	鮮奶饅頭(小)、楓糖漿	白麥吐司	白麥吐司	蘑菇醬拌麵	油麵、三色豆、洋菇片、碎干丁	沙拉堡	沙拉堡	滿福堡	滿福堡	芋泥包	芋泥包(小)	
	主菜		炸醬豆干	豆干、素炸醬、紅K丁	鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	玉米粒、素鮑餘、蛋、紅K丁、馬鈴薯、沙拉醬	白煮蛋 薑汁燒百頁	蛋、百頁豆腐	美式大熱狗	全素大熱狗	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	紅燒豆包	豆包、鮮香菇	
	副菜		素鬆/幼荀	素鬆、幼荀	巧克力醬	巧克力醬	炸薯球	薯球	紅醬筆管麵	筆管麵、青花菜、碎干丁、三色豆、馬鈴薯	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒	豆腐乳/香脆酥	豆腐乳/香脆酥	
	副菜		炒油菜	油菜	炒青花菜	青花菜	炒豆芽菜	豆芽菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	素若排	素若排	香滷筍干	筍干、皮絲	
中式早點	飲品		荀香鹹粥	米、荀絲、鮮香菇、乾香菇、紅K絲、皮絲	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、馬鈴薯、火腿、奶粉	奶茶	紅茶包、奶粉	麻油麻膳湯	杏鮑菇、豆包、麻油、青木瓜	白米粥	米	
	主食		上海烤饅頭	鮮奶饅頭(小)、白芝麻、楓糖漿	高麗菜包	高麗菜包	蘑菇醬拌麵	油麵、三色豆、洋菇片、碎干丁	芝麻包	芝麻包(大)	麻油麵線	麵線	芋泥包	芋泥包(小)	
	主菜		炸醬豆干	豆干、素炸醬、紅K丁	鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	玉米粒、素鮑餘、蛋、紅K丁、馬鈴薯、沙拉醬	白煮蛋 薑汁燒百頁	蛋、百頁豆腐	醬燒素G	素G、小黃瓜、紅K片	滷豆腐	豆腐	紅燒豆包	豆包、鮮香菇	
	副菜		素鬆	素鬆	蘆筍炒油片	油片、甜椒、蘆筍	塔香腐竹	濕腐竹、九層塔、紅K片、甜椒	紅醬筆管麵	筆管麵、青花菜、碎干丁、三色豆	豉香麵腸	麵腸、茄子、豆豉	豆腐乳	豆腐乳	
	副菜		幼荀	幼荀	結頭嫩排骨	結頭菜、素排骨酥、鮮香菇			蔬菜溫沙拉	馬鈴薯、紫高麗菜、甜椒、椰瓜、玉米筍	高麗菜素滷	高麗菜、皮絲	香脆酥	香脆酥	
青菜		炒油菜	油菜	炒青花菜	青花菜	炒豆芽菜	豆芽菜	炒芥藍菜	芥藍菜	蠔油地瓜葉	地瓜葉	香滷筍干	筍干、皮絲		
午餐	主食		白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	香菇G拌飯	米、鮮香菇、毛豆仁、碎干丁、三色豆、玉米粒、皮絲、筍絲	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	
	主菜		咖喱豆腐炒蛋 咖喱豆腐	豆腐、蛋、馬鈴薯、紅K丁	腐乳塊燒腐	嫩豆腐、豆腐乳、鮮香菇	親子丼 親子豆腐	蛋、豆腐、黑木耳絲、紅K絲、大白菜、紅K絲	三杯油豆腐	油豆腐、九層塔、紅K片	日式馬鈴薯嫩若	馬鈴薯、黑豆干、紅K丁、素G丁	麻婆粉條蒸蛋 紅燒白帶絲	蛋、素若粒、碎干丁、粉絲、白帶絲、紅K絲、豆芽菜	
	加菜				沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬			梅干滷蛋	蛋、梅干菜					
	副菜		杏菇燒雞腸	杏鮑菇、黑木耳、麵腸	蠔油冬菇燻肉烤麩	鮮香菇、筍片、烤麩、黑木耳、紅K片	寧波炒年糕	年糕、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、鴻喜菇	麻辣燙	四角油泡、酸菜絲、黑豆干、素米雪、海帶結	干鍋白花回鍋若	白花菜、回鍋若片、紅K片	蘿蔔滷油腐	白蘿蔔、油豆腐、玉米粉、黑木耳	
	副菜		麻辣炒冬粉	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳絲、高麗菜	奶焗白菜	大白菜、素火腿、紅K絲、玉米粒、奶粉、乳酪絲	麵輪冬瓜滷	冬瓜、迷你豆輪、鮮香菇			榨菜蒲瓜絲	榨菜絲、蒲瓜、紅K絲、鮮香菇	酥炸時蔬	地瓜、牛蒡、馬鈴薯、四季豆、甜不辣	
	青菜		炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒小芥菜	小芥菜	炒小白菜	小白菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹	
	湯		青木瓜藥膳湯	青木瓜、皮絲、玉米段、藥膳包	紅燒湯	高麗菜、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段	鮮荀羹湯	金針菇、素若羹、筍絲、黑木耳絲、紅蘿蔔、豆腐	綜合仙草湯圓 芋頭鹹湯圓	紅白湯圓、紅豆、花豆、洋蔥仁、仙草/芋頭、鮮香菇、湯圓、芹菜、茼蒿	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	羅宋湯	高麗菜、西洋芹、米豆、大蕃茄	
	果		蘋果		橘子		鳳梨		洋香瓜		小蕃茄		芭樂		
	地方	白米飯	米	香辣酸菜若木拌麵 三杯豆干 鮑菇炒白花	乾麵條、酸菜絲、碎干丁、素若粒、鮮香菇、辣椒、玉米粒、小白菜豆干、九層塔、甜椒鮑魚菇、白花菜	素飼仔麵線 客家炒黑干 橄欖油炒青花	紅麵線、素飼仔、麵腸、什錦菜、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、黑豆干、辣椒、芹菜、素鮑魚 橄欖油、青花菜、紅K片	中華炒麵 酸菜炒麵腸 素滷大白菜	油扁麵、皮絲、高麗菜、紅K絲、豆芽菜、豆干片 酸菜絲、麵腸、大白菜、黑木耳、紅K片	黑胡椒若絲蛋炒飯 炒大黃瓜 沙茶肉羹G丁	米、素若排、蛋、紅K絲、高麗菜、黑胡椒、玉米粒 大黃瓜、紅K片、鴻喜菇 蹄膀小卷、素G丁、小黃瓜、黑木耳	普台擔擔飯 麻辣燙	米、特製素燻、白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、玉米段、黑輪片	白米飯 烏蛋滷若 酸菜炒素肚 鮮菇炒小白	米、烏蛋、素滷若 酸菜絲、素肚、小白菜、鮮香菇
	異國	醬燒金菇豆包	豆包、金針菇、紅K絲	日式茶泡飯 椒鹽毛豆莢 梅子苦瓜	米、素鬆、素鹹餅、小黃瓜、烏龍茶 毛豆莢、苦瓜、紫蘇梅	西班牙辣茄醬燻飯 荷包蛋 辣拌木瓜絲	米、馬鈴薯、大蕃茄、四分之干丁、紅K丁、香椿排骨酥 蛋、青木瓜、辣椒	青醬乳酪燻飯 珍珠奶酪	米、九層塔、素火腿、玉米粒、三色豆、小黃瓜、帕瑪森乳酪粉、白花菜 奶酪粉、珍珠粉圓	韓式炸醬拌麵 豆乳G 胡麻秋葵	油扁麵、韓式黑炸醬、小黃瓜、紅K絲、豆干丁 鹽酥G丁、杏鮑菇、豆腐乳 胡麻醬、秋葵			厚片焗焗焗 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、馬鈴薯、玉米粒、洋菇片、紅K丁 通心麵、三色豆、馬鈴薯、玉米粒、奶粉、碎干丁、青花菜
麵食	宮保G丁	素G丁、油花生、青椒、四分干丁	味噌拉麵 滷什錦麵 炒大陸妹	拉麵、味噌、豆芽菜、海苔片、玉米粒、筍干、三角油豆腐 什錦燒、大陸妹	普台擔擔湯麵 黑白切 炒雞白菜	乾麵條、普台素燻、豆芽菜、三角油豆腐、小白菜 海帶片卷、豆干片、鵝白菜	香辣湯拉麵 紅豆金羹 炒A菜	拉麵、豆芽菜、豆腐、金針菇、大貢丸、小白菜、酸菜絲、 紅豆金羹、A菜	日式湯咖哩麵 醬炒豆腐 青椒炒炒菇	乾麵條、馬鈴薯、紅K、玉米粒、高麗菜、豆包、玉腸、黑木耳、紅K片 青椒、金針菇、	台式臭臭鍋-麵 辣爽結頭菜 奶油南瓜	乾麵條、臭豆腐、金針菇、高麗菜、小珍丸、酸菜絲、 南瓜、奶油、結頭菜	素土魷絲羹麵 椒鹽炸豆包 炒芥菜仁	油麵、素土魷絲、紅K絲、大白菜、黑木耳絲、筍絲、豆腐 豆包、芥菜仁	
風味	義式烤蔬菜 炒地瓜葉	南瓜、馬鈴薯、椰瓜、青花菜、大蕃茄、義式香料 地瓜葉	沙茶洋若燻飯 塔香茄子 滷水晶餃	米、素洋若、芥蘭菜、筍片、金針菇、素火腿 茄子、九層塔、水晶餃	鹽酥G便當- 白米飯、鹽酥G、炒 高麗菜、紅燒豆腐、滷豆干	麵條、醬汁、香椿醬 有機蔬菜 酸菜仁、筍片、薑絲 決明子、大麥仁	味噌鮭絲拌飯 西洋芹甜不辣 薑汁豆干	米、素鹹餅、味噌、豆干丁、高麗菜、紅K丁、玉米粒 西洋芹、甜不辣、紅K片 四分干丁、白芝麻	白米飯 茄燒排骨煲 玉米布丁酥*2 塔香百頁	米、香椿排骨酥、茄子、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 百頁豆腐、九層塔、紅K片	普台擔擔飯 什錦滷味 芝麻菠菜	米、特製素燻 海帶結、素燻、豆干 菠菜、白芝麻	薑汁排骨飯 台式泡菜 老皮嫩若	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、 高麗菜、紅K絲 豆腐、醬汁	
加菜	紫菜豆腐湯	豆腐、韓國紫菜	醬油炒飯 炒小白菜 薑絲米豆湯 仙草茶	米、三色豆、豆干 小白菜、薑絲 米豆、豆腐、薑絲 仙草汁	香椿拌麵 炒有機蔬菜 酸菜筍片湯 決明子	麵條、醬汁、香椿醬 有機蔬菜 酸菜仁、筍片、薑絲 決明子、大麥仁	糙米飯 素燻 炒有機蔬菜 蕃茄豆腐湯 蜂蜜山粉圓	糙米、皮絲、鮮香菇、 素若粒 有機蔬菜 蕃茄、豆腐 蜂蜜 山粉圓	炒米粉 炒地瓜葉 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	米粉、紅K絲、高麗菜、 地瓜葉 蒲瓜、冬粉、薑絲 冬瓜糖磚、檸檬汁	麻油拌飯 炒青菜 玉米蘿蔔湯 麥茶	米、菜脯、豆干 青江菜 白蘿蔔、玉米段 大麥仁	麻醬拌麵 炒黃豆芽 海帶芽豆皮湯 百香雙Q	麵條、醬汁 黃豆芽、紅K絲 海帶芽、豆皮、薑絲 綠茶包、椰果、珍珠粉圓	
果	木瓜		葡萄		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		
蛋白質		30.6		55.6		64.8		61.4		61.3		66.7		55.5	
脂肪		22.5		42		55.9		54.5		54.5		54.5		44.5	
醣類		123.5		208.5		210.6		217.5		210.5		200.5		220	
熱量		818.9		1434.4		1604.7		1606.1		1564.2		1539.3		1302.5	

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成。味帝