

普台高中115年4月20日至4月26日 膳食菜單暫定表

日期	4/12(日)			4/13(一)			4/14(二)			4/15(三)			4/16(四)			4/17(五)			4/18(六)		
星期	二			三			四			五			六			日					
西式早餐	飲品	白粥	米	奶茶	紅茶包、奶粉	阿華田	阿華田、奶粉	紅茶	紅茶包	米苔目鹹湯	米苔目、豆芽菜、乾香菇、鮮香菇、紅K絲、高麗菜	綠奶茶	綠茶包、奶粉	豆漿	豆漿						
	主食	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	厚片土司	厚片土司	貝果堡	貝果堡	G蛋蛋糕捲 巧克力小麵包	G蛋蛋糕捲、巧克力小麵包	丹麥堡	丹麥堡、可頌堡	芝麻包	芝麻包(大)						
	主菜	五香滷黑干	黑豆干	墨西哥辣若醬	蕃茄、甜椒、碎干丁、素若粒、玉米粒、墨西哥香料	熟狗炒蛋 熟狗炒干丁	蛋、素熟狗、馬鈴薯、玉米粒、全素大熟狗	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	破布子燒豆包	豆包、破布子	玉米火腿蛋沙拉 玉米火腿沙拉	素火腿、馬鈴薯、蛋、沙拉醬、玉米粒、紅蘿蔔	黑胡椒若柳	豆干片、素若排、黑胡椒						
	副菜	蜜豆漿/幼筍	豆漿、幼筍	麵包丁/炸薯球	吐司、薯球	巧克力醬	巧克力醬	起司片	起司片	海帶干絲/烤地瓜	海帶絲、白干絲、紅K絲、地瓜	奶酥醬	奶酥醬	蘿蔔糕-附醬/ 梅燒苦瓜	蘿蔔糕、紫蘇梅、苦瓜						
	副菜	炒菜豆	菜豆	小黃瓜絲	小黃瓜	酪梨油拌青花	青花菜、酪梨油	蜂蜜芥末醬	黃芥末醬、蜂蜜	炒鱈白菜	鱈白菜	養生菜	養生菜	炒小白菜	小白菜						
中式早餐	飲品	白粥	米	奶茶	紅茶包、奶粉	阿華田	阿華田、奶粉	紅茶	紅茶包	米苔目鹹湯	米苔目、豆芽菜、乾香菇、鮮香菇、紅K絲、高麗菜	綠奶茶	綠茶包、奶粉	豆漿	豆漿						
	主食	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	塔香抓餅1/2	塔香抓餅	芋泥包	芋泥包	鹹大餅	鹹大餅	G蛋蛋糕捲 巧克力小麵包	G蛋蛋糕捲、巧克力小麵包	炸餛飩*3	餛飩	芝麻包	芝麻包(大)						
	主菜	五香滷黑干	黑豆干	墨西哥辣若醬	蕃茄、甜椒、碎干丁、素若粒、玉米粒、墨西哥香料	熟狗炒蛋 熟狗炒干丁	蛋、素熟狗、馬鈴薯、玉米粒、全素大熟狗	三杯麵腸	麵腸、九層塔、紅K片	破布子燒豆包	豆包、破布子	玉米火腿蛋沙拉 玉米火腿沙拉	素火腿、馬鈴薯、蛋、沙拉醬、玉米粒、紅蘿蔔	黑胡椒若柳	豆干片、素若排、黑胡椒						
	副菜	蜜豆漿	豆漿	起司片	起司片	糖醋絲柳	素絲柳、甜椒、白芝麻	菜脯干丁	菜脯、豆干丁	海帶干絲	海帶絲、白干絲、紅K絲	古早味炒米粉	米粉、高麗菜、紅K絲、乾香菇、皮絲	蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕						
	副菜	幼筍	幼筍	蜜汁燒G丁	青椒、素G丁、四分干丁	韓式拌海芽	海帶芽、韓式辣粉	鮮蔬腰花	素腰花、玉米筍、甜豆莢、甜椒	烤地瓜	地瓜	三杯豆腐	油豆腐、九層塔、杏鮑菇	梅燒苦瓜	紫蘇梅、苦瓜						
午餐	副菜	炒菜豆	菜豆	絲瓜金針	絲瓜、金針菇	酪梨油拌青花	青花菜、酪梨油	炒莧菜	莧菜	炒鱈白菜	鱈白菜	炒A菜	A菜	炒小白菜	小白菜						
	主食	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	海南G飯	米、斑瀾葉、杏鮑菇、皮絲、薑黃粉	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米						
	主菜	日式味噌豆腐燒	豆腐、海帶芽、味噌、豆漿	塔香炒蛋 塔香豆腐	蛋、九層塔、豆腐	京醬若絲	素若絲、豆干片、素若排、甜麵醬	黑胡椒奶油豆腐	豆腐、奶油、黑胡椒、鴻喜菇	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、大蕃茄、油豆腐	雲南豆腐蓉	豆腐、素火腿、芹菜、紅K米、鮮香菇	南瓜蒸蛋 南瓜蒸嫩肉	蛋、嫩豆腐、南瓜絲、鮮香菇						
	加菜	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬			阿婆滷蛋	蛋			麻辣滷蛋	蛋										
	副菜	綜合炸物	鹽酥G丁、素花枝圈、地瓜、四季豆	火羅炒南瓜	南瓜、素火腿、紅K片	柚香G絲沙拉	豆包絲、柚子醬、豆芽菜、紅K絲、青木瓜絲	沙茶綜合滷味	酸菜絲、高麗菜、素米雪、豆干絲、豆干	三杯素肚馬鈴薯	素肚、馬鈴薯、九層塔、紅K丁	八寶干丁	豆干丁、鮮香菇、紅K丁、毛豆仁、筍丁、馬鈴薯、蔥蓮子	醬爆G丁	四分干、小黃瓜、紅K片、素G丁						
副菜	什錦高麗菜	高麗菜、紅K絲、黑木耳絲	糖醋排骨	四角油泡、香椿排骨酥、杏鮑菇、甜椒	田園玉米	玉米粒、小黃瓜、素火腿、紅K丁	培根白菜燒	素培根、大白菜、紅K絲、黑木耳絲	絲瓜麵線	絲瓜、麵線	椒鹽薯條	薯條、脆薯									
青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒油菜	油菜、薑絲	炒鱈白菜	鱈白菜	雙色炒花菜	青花菜、白花菜、紅K片、玉米筍	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小白菜	小白菜	炒小芥菜	小芥菜							
湯	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜、玉米段	韓式大醬湯	黃豆芽、海帶結、金針菇、豆腐、韓式黃豆醬、大白菜	五行蔬菜湯	牛蒡、紅K、白蘿蔔、鮮香菇、山藥	酸辣湯	金針菇、豆腐、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔絲、高麗菜	剝皮辣椒G湯	豆包、剝皮辣椒、黑木耳、白蘿蔔	味噌薑蔥湯	白蘿蔔、味噌、豆腐	雙Q奶茶 綜合湯	珍珠粉圓、椰果、奶粉、紅茶包 玉米段、青木瓜、油豆腐							
果	橘子		鳳梨		西瓜		洋香瓜		小番茄		橘子		芭樂								
晚餐	地方	白米飯 茄汁蝦排 炒大白菜 涼拌豆干	米、素蝦排、大番茄、大白菜、紅K片、豆干、花生	唐辛子蛋炒飯 海帶滷味	米、蛋、七味粉、高麗菜、素火腿、玉米粒、紅K丁、 海帶片卷、豆干、角螺、素米露、白蘿蔔	馬鈴薯洋若煲-飯 茄子燒 炒大陸妹	米、素若若、大番茄、紅K丁、馬鈴薯、白蘿蔔、油豆腐 茄子捲、大陸妹	黑胡椒熟狗炒飯 烏龍米醬干丁 乾燻四季豆	米、全素大熟狗、高麗菜、玉米粒、紅K丁、碎干丁、黑胡椒、四分干、素米露、甜麵醬、四季豆、素若粒	白米飯 辣醬年糕燒豆腐 海茸炒豆干 義式烤南瓜	米、豆腐、韓式年糕、韓式辣醬、大白菜、海茸、豆干片、南瓜、義式香料	皮蛋肉若粥 炒白花菜 滷水晶餃	米、皮蛋、蛋、素火腿、紅K丁、高麗菜、玉米粒、 白花菜、水晶餃	白米飯 香酥G排 回鍋若炒糯米飯 塔香茄子	米、香酥排、醬汁回鍋若片、糯米飯、九層塔、茄子						
	異國	味噌豆腐蛋飯 糖醋蘿蔔 煎豆腐	米、G蛋豆腐、蛋、美白菇、金針菇、高麗菜、紅K絲、味噌、 白蘿蔔、辣椒、毛豆仁、豆腐	韓式泡菜G筆管麵 布丁蛋塔	筆管麵、韓式泡菜、玉米筍、大白菜、洋菇片、素G丁、 蛋塔、布丁粉	泰式炒飯條 起司沙拉口袋餅	板條、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜、豆干片、素若排、 口袋餅、三角薯餅、小豆苗、玉米粒、 起司片、千島醬	椒麻皮蛋乾拌麵 四喜筒竹 芝麻菠菜	刀削麵、皮蛋、小白菜、碎干丁、 豆芽菜、紅K絲、 刀削麵、 腐竹、筍片、 黑木耳、紅K片、 菠菜、白芝麻	法國麵包佐塔塔醬 焗烤蕃茄嫩飯	法國麵包、沙拉醬、酸黃瓜、玉米粒、 蛋、黃芥末、 檸檬汁、 米、大番茄、 碎干丁、 三色豆、 玉米粒、 洋菇片、 乳酪絲	奶油黑胡椒燻 火腿馬鈴薯煎餅	油扁麵、豆干片、 玉米筍、 青花菜、 黑胡椒、 紅K片、 馬鈴薯、 奶油、 馬鈴薯、 蛋、 紅K絲、 素火腿、 麵粉、	親子丼飯 餘豆腐魚塊 玉筍炒青花	米、蛋、素G丁、 黑木耳、 高麗菜、 金針菇、 美白菇、 煎豆腐、 海苔絲、 沙拉醬、 芥末粉、 玉米筍、 青花菜						
	麵食	沙茶海鮮鍋燒雞絲麵 紅豆金粟 炒A菜	雞絲麵、素花枝圈、 小白菜、 三角油豆腐、 豆芽菜、 小珍丸、 紅豆金粟、 A菜	榨菜若絲湯麵 茶香百頁 鮮菇炒青江	乾麵條、榨菜絲、 素若絲、 青江菜、 豆芽菜、 四角油豆腐、 百頁豆腐、 鮮香菇、 小白菜	紅花牛若湯麵 花生小黃瓜 涼拌素雞	乾麵條、素小牛排、 白蘿蔔、 紅K丁、 角螺、 青江菜(株)、 花生、 小黃瓜、 素雞、 薑絲	日式醬油拉麵 玉米布丁酥*2 塔香炒豆腸	拉麵、 筍干、 海苔片、 豆芽菜、 牛蒡排、 玉米粒、 玉米布丁酥、 油腸、 紅K片、 九層塔、 茄子	台式滷味-麵 柚香珍珠紅茶凍	蒸煮麵、 酸菜絲、 高麗菜、 黑豆干片(斜切)、 角螺、 金針菇、 紅茶包、 果凍粉、 珍珠粉圓、 柚子醬	素沙嗲米線湯麵 乳豆乳 炒筒蒿	米線、 三角油豆腐、 豆芽菜、 高麗菜、 角螺、 玉米段、 杏鮑菇、 鹽酥G丁、 筒蒿	沙茶豆腐鍋-麵 椒麻雞鮮骨湯 薑汁豆包	乾麵條、 豆腐、 素沙茶、 高麗菜、 金針菇、 玉米段、 素熟狗、 筍丁、 雞腿、 皮絲、 豆包、 白芝麻						
	風味	咖哩炒麵 酸菜炒麵腸 香菇芥藍	油麵、 馬鈴薯、 素火腿、 紅K丁、 高麗菜、 碎干丁、 玉米粒、 酸菜仁、 麵腸、 芥藍菜、 鮮香菇	白米飯 起司薯餅排 西芹炒草莓 醬爆蘭花干	米、 素若排、 起司醬、 黑胡椒、 洋菇片、 蘭花干、 芹菜、 紅K片、 西洋芹、 草莓、 玉米筍	剝皮辣椒G炊飯 醬燒什錦燒 櫻桃油炒高麗菜	米、 剝皮辣椒、 豆包、 鮮香菇、 筍絲、 鴻喜菇、 素G丁、 紅K絲、 什錦燒、 高麗菜、 紅K絲、 橄欖油	白米飯 香辣小Q腸*2 沙茶炒小螺 紅絲油菜	米、 香辣小Q腸、 白蘿蔔、 金針菇、 黑木耳、 油條、 紅K絲	花生麻醬乾拌麵 辣味毛豆菜 干鍋菜燙芥	乾麵條、 芝麻醬、 花生粉、 小白菜、 碎干丁、 豆芽菜、 鮮香菇、 毛豆菜、 柳菇絲、 鴻喜菇、 芹菜	照燒排骨飯 香炒冬粉 糯米炒玉米	白米飯、 牛蒡排、 白芝麻、 冬粉、 高麗菜、 紅K絲、 鵝卵石、 玉米粒、 毛豆仁	麻辣水餃*13 蘑菇湯	素水餃、 鵝卵石、 馬鈴薯、 三色豆、 素火腿						
	加菜	黑胡椒炒飯 炒茄子 冬菜芋絲湯 烏梅汁	米、 三色豆、 豆干丁、 茄子、 薑絲、 冬菜、 冬粉、 薑絲、 烏梅汁	傻瓜飯 炒有機蔬菜 青菜豆腐湯 銀耳蓮子湯	麵條、 醬汁、 有機青江菜、 豆腐、 小白菜、 薑絲、 白木耳、 蓮子	糙米飯 素燻 炒有機蔬菜 炒有機蔬菜 米豆腐湯 決明子	米、 有機蔬菜、 米豆腐、 油豆腐、 決明子、 大麥仁	香椿拌麵 炒大黃瓜 大黃瓜 炒大黃瓜 神農冬瓜茶	麵條、 香椿醬、 大黃瓜、 大白菜、 紅K絲、 筍絲、 黑木耳絲、 豆腐、 冬瓜塊、 檸檬汁	醬油炒飯 炒莧菜 冬瓜菜湯 紅豆薏仁湯	米、 三色豆、 莧菜、 薑絲、 素排骨酥、 冬瓜、 紅豆、 洋蔥仁	茄汁拌麵 炒地瓜葉 煎燒湯 麥茶	麵條、 醬汁、 三色豆、 地瓜葉、 白蘿蔔、 素排骨、 紅K、 玉米段、 大麥仁	白飯 咖哩醬 炒雞白菜 結頭排骨湯 仙草茶	米、 三色豆、 碎干丁、 結頭菜、 薑絲、 豬頭菜、 素排骨酥、 仙草濃縮汁						
果	芭樂		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		蘋果		蘋果								
蛋白質		61.7		64.5	61.1		70.8		65.5		71.6		55.9								
脂肪		47.5		46.4	46.5		46.6		47.5		47.5		41.5								
醣類		232		248.6	244.9		255.5		260		255.3		254								
熱量		1602.3		1670	1643.4		1883.7		1752		1735.9		1601.1								

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