

# 普台高中115年4月13日至4月19日 膳食菜單暫定表

日期	4月13日		4月14日		4月15日		4月16日		4月17日		4月19日	
	星期	一	二	三	四	五	六	日	日	日	日	日
西式早餐	粥飲品	香菇若羹湯	鮮香菇、素若羹、大白菜、筍絲、紅K絲	烏龍奶茶	奶粉、烏龍茶	豆漿	豆漿	小米鹹粥	米、小米、南瓜、高麗菜、玉米粒	紅茶	紅茶包	
	主食	台式炒麵	油麵、小白菜、紅K絲、黑木耳絲、皮絲	芝麻堡	芝麻堡	西式燒餅	西式燒餅	奶皇包	奶皇包(小)	白麥吐司	白麥吐司	
	副菜	花生滷油腐	生花生、三角油豆腐	薯餅	四角薯餅	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	土豆麵筋	麵筋泡、生花生	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包	
	副菜	高麗菜素滷	高麗菜、迷你豆輪、鮮香菇、紅K絲	起司片	起司片	花生醬	花生醬	素鬆/牛蒡絲	素鬆、牛蒡絲	芝麻抹醬	芝麻抹醬	
	副菜	炒大陸妹	大陸妹	美式BBQ醬	蕃茄醬、蜂蜜、醬油、洋菇片	小瓜玉米	小黃瓜、玉米粒	炒鑊白菜	鵝白菜	地瓜溫沙拉	地瓜、青花菜、美生菜、甜椒、玉米筍、馬鈴薯	
中式早餐	粥飲品	香菇若羹湯	鮮香菇、素若羹、大白菜、筍絲、紅K絲	烏龍奶茶	奶粉、烏龍茶	豆漿	豆漿	小米鹹粥	米、小米、南瓜、高麗菜、玉米粒	紅茶	紅茶	
	主食	台式炒麵	油麵、小白菜、紅K絲、黑木耳絲、皮絲	紅豆包	紅豆包(大)	中式燒餅	中式燒餅	奶皇包	奶皇包(小)	芝麻包	芝麻包(大)	
	副菜	花生滷油腐	生花生、三角油豆腐	三杯麵腸	麵腸、九層塔、紅K片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	土豆麵筋	麵筋泡、生花生	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包	
	副菜	高麗菜素滷	高麗菜、迷你豆輪、鮮香菇、紅K絲	素XO醬蘿蔔糕	蘿蔔糕、素XO醬	小瓜玉米	小黃瓜、玉米粒	素鬆	素鬆	蜜黑豆	蜜黑豆	
	副菜	炒大陸妹	大陸妹	芹香海带根	海带根、紅K、芹菜	花生焙岩醬	花生、花生醬、奶油	牛蒡絲	牛蒡絲	地瓜溫沙拉	地瓜、青花菜、美生菜、甜椒、玉米筍、馬鈴薯	
午餐	青菜	炒大陸妹	大陸妹	炒蒲瓜	蒲瓜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鑊白菜	鵝白菜	甜豆炒山藥	山藥、甜豆莢	
	主食	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	麻醬乾拌麵	油麵、小白菜、豆芽菜、紅K絲、豆干片、芝麻醬	
	主菜	橙汁豆干燒排骨	四分干丁、香椿排骨酥、杏鮑菇、白芝麻、柳橙汁	韓式炸蛋 韓式炸素魷	蛋、韓式醬汁、素魷仔酥、草菇	椒麻老皮嫩若	豆腐、椒麻醬汁	木須炒蛋 木須燴豆腐	蛋、黑木耳絲、紅K絲、豆腐、筍絲	豉香油豆腐	三角豆腐、豆豉	
	加菜	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片			三杯滷蛋	蛋、九層塔					
	副菜	泡菜回鍋若	韓式泡菜、回鍋若片、黑豆干、大白菜、紅K片、豆芽菜	綜合滷味	油豆腐、海带結、豆干結、玉米筍、白蘿蔔	蕃茄嫩若醬	大蕃茄、豆干丁、素肉粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒	白菜滷	大白菜、紅蘿蔔、油皮、豆包	三角薯餅*2	三角薯餅	
	副菜	洋芋炒筍絲	馬鈴薯、竹筍、素若排	黃瓜燴角螺	大黃瓜、角螺	埔里炒米粉	埔里米粉、鮮香菇、紅K絲、高麗菜	塔香茄子	茄子、紅蘿蔔、九層塔			
	青菜	炒鑊白菜	鵝白菜	炒A菜	A菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	
	湯	四神湯	薏仁、素肚、冬瓜、四神湯包	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	玉米濃湯	馬鈴薯、三色豆、素火腿、玉米粒、奶粉	綜合湯	玉米段、紅蘿蔔、油豆腐、白蘿蔔	紫菜豆腐湯	韓國紫菜、冬菜、豆腐	
	果	芭樂		鳳梨		香蕉		西瓜		蘋果		
	晚餐	地方	奶油風味烏龍麵 辣蘿蔔 蜜汁豆干	烏龍麵、鮮香菇、素火腿、高麗菜、豆芽菜、豆包絲、紅K絲 醃蘿蔔、四分干、白芝麻	炸醬豆包飯 橄欖油炒高麗菜 乳酪棒	米、醬汁、豆包、素炸醬、碎干丁、高麗菜、橄欖油、紅K絲、乳酪棒	麻婆豆腐蓋飯 紅麴素肚 炒青江菜	米、豆腐、素若粒、辣椒、鮮香菇、玉米粒、素肚、紅麴、青江菜	高蛋白健康餐- 白米飯、炒青花菜、滷蛋、滷豆干、嫩煎G胸若	米、蛋素G胸若、蛋、青花菜、豆干	白米飯	米
英國		咖哩蛋包飯 珍珠奶油鬆餅	米、蛋、碎干丁、玉米粒、紅K丁、高麗菜、咖哩粉、珍珠粉圓、鮮奶油、四角鬆餅	韓式泡菜炒麵 辣炒餘蛋 芝麻拌海芽	油麵、韓式泡菜、紅K絲、高麗菜、素若排、豆干片、豆芽菜 素餘蛋、韓式年糕、素黑輪、韓式辣椒粉、海带芽、白芝麻	培根乳酪義大利麵 奶油烤酥條	義大利麵、素培根、玉米筍、乳酪絲、玉米粒、青花菜、碎干丁 厚片土司、奶油、白砂糖	紅醬海鮮嫩飯 酥皮濃湯	米、素海參、素花枝圈、素蝦仁、紅椒粉、白泡菜、豆干丁、玉米筍 紅K丁、素火腿、玉米粒、洋菇片、酥皮、馬鈴薯	海結滷油腐	海带結、油豆腐	
麵食		麻辣鍋燒意麵 西芹炒豆包 酥炸拼盤	鍋燒意麵、豆芽菜、三角油豆腐、大貢丸、小白菜、玉米段 西洋芹、豆包、黑木耳、紅K絲、芋頭羹、蘿蔔糕	若骨茶湯麵 日式炸牛蒡 花生黑干	若骨茶包、乾麵條、香椿排骨酥、白蘿蔔、金針菇、杏鮑菇、紅K丁 黑豆干、花生粉、牛蒡	餛飩湯麵 香干土豆 竹輪炒黃瓜	乾麵條、素餛飩、素若粒、小白菜、豆芽菜 豆干丁、熟花生 竹輪、大黃瓜、紅K	牛奶起司拉麵 炸豆腐 海結冬瓜	拉麵、玉米粒、筍干、海带芽、奶粉、高麗菜、起司片、豆芽菜、三角油豆腐、豆腐、海带結、冬瓜	地瓜薯條 客家小炒	地瓜 豆干片、榨菜絲、紅K絲、芹菜、素鮭魚	
風味		古早味醃炒飯 鹹水G 山藥捲	米、醬油、菜脯、高麗菜菜、玉米粒、紅K丁、鮮香菇、碎干丁、小黃瓜、腐竹、角螺、黑木耳、山藥捲	麻油G拌飯 涼拌素腿 水蓮炒鮮菇	米、杏鮑菇、鮮香菇、豆包、麻油、筍絲、素G丁 素腿、水蓮、美白菇、紅K絲	蒲燒鰻魚飯 義式鮮蔬烘蛋 嫩蘿蔔	米、素鮭魚、白芝麻、蛋、馬鈴薯、紅K絲、青花菜、玉米粒 白蘿蔔、皮絲	蕃茄G蛋燴麵 醬燒油泡 紅絲油菜	油麵、大蕃茄、蛋、美白菇、高麗菜、黑木耳絲、油豆腐 四角油泡、鮮香菇、油菜、紅K絲	炒A菜	A菜、薑絲	
加菜		糙米飯 素燒 炒四季豆 味噌湯 仙草凍	糙米、素若粒、皮絲 四季豆 豆腐、海带芽、味噌 仙草凍	炒冬粉 炒有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 冬瓜茶	冬粉、紅蘿蔔、高麗菜 有機蔬菜 白蘿蔔、素排骨酥 冬瓜糖磚	素瓜仔若拌飯 炒有機蔬菜 冬瓜玉米湯 綠豆西米露	米、素瓜仔若、豆干 有機蔬菜 冬瓜、玉米段 綠豆、西谷米	酸菜拌麵 炒蒲瓜 黃瓜素丸湯 柚香愛玉	乾麵條、酸菜絲 蒲瓜、紅K片 大黃瓜、小珍丸 愛玉凍、柚子	紅燒湯	白蘿蔔、玉米段、紅K丁、皮絲	
果		橘子		香瓜		蘋果		芭樂		小番茄		
蛋白質		61.9		47.6		69.1		54.8		48.7		30
脂肪		48		42		64		45		40		25
醣類		201		199.5		205		205.6		228		130
熱量		1483.6		1366.4		1672.4		1446.6		1466.8		865

自民國98年承接以來即使用C A S 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