

普台高中115年5月4日至5月10日 膳食菜單暫定表

日期	5/14日		5/15日		5/16日		5/17日		5/18日		5/19日	
星期	二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	珍珠奶茶 珍珠粉圓、奶粉、紅茶包	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿、三色豆	綠奶茶	綠茶、奶粉	味噌玉米粥	米、玉米粒、高麗菜、鮮香菇、紅K丁、碎干丁	紅茶	紅茶包		
	主食	白刈包	千層乳酪燒餅 中式燒餅	黑漢堡	黑漢堡	法國小麵包	法國小麵包	白麥吐司	麥香吐司			
	主菜	梅干滷若黑干	茶葉蛋 茶香油腐	蛋、茶葉蛋滷包 三角油豆腐	美式BBQ醬豆包	豆包、BBQ醬汁	滷豆腐	豆腐	洋芋蛋沙拉 洋芋沙拉	馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬、紅K丁、小黃瓜、素火腿		
	副菜	花生糖粉	巧克力醬	巧克力醬	起司片	起司片	素鬆/油條	素鬆、油條	抹茶抹醬	抹茶抹醬		
	副菜	酸菜絲/炒豆芽菜	義式綜合炒菇	洋菇片、杏鮑菇、鮮香菇、義式香料	美生菜	美生菜	炒大黃瓜	大黃瓜	酪梨油拌蔬菜	青花菜、酪梨油		
中式早餐	飲品	珍珠奶茶 珍珠粉圓、奶粉、紅茶包	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿、三色豆	綠奶茶	綠茶、奶粉	味噌玉米粥	米、玉米粒、高麗菜、鮮香菇、紅K丁、碎干丁	紅茶	紅茶包		
	主食	白刈包	黑胡椒拌麵	黑糖饅頭	黑糖饅頭	法國小麵包	法國小麵包	紅豆餡牛餅	紅豆餡牛餅			
	主菜	梅干大黑豆干	茶葉蛋 茶香油腐	蛋、茶葉蛋滷包 三角油豆腐	美式BBQ醬豆包	豆包、BBQ醬汁	滷豆腐	豆腐	洋芋蛋沙拉 洋芋沙拉	馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬、紅K丁、小黃瓜、素火腿		
	副菜	花生糖粉	義式綜合炒菇	洋菇片、杏鮑菇、鮮香菇、義式香料	奶油南瓜	奶油、南瓜	素鬆	素鬆	蜜汁腰果豆干	四分干、腰果		
	副菜	酸菜絲	起司片	起司片	油條	油條	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉、皮絲	酪梨油拌蔬菜	青花菜、酪梨油		
中餐	青菜	炒豆芽菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒大黃瓜	大黃瓜	酪梨油拌蔬菜	青花菜、酪梨油		
	主食	糙米飯	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	日式風味拌飯	米、豆干丁、高麗菜、紅K丁、玉米粒、七味粉、素火腿		
	主菜	腐竹寬粉獅子頭	金沙玉米炒蛋 玉米豆腐	豆腐、鹹蛋、玉米粒、蛋、	日式海苔蜜汁炸豆腐	豆腐、海苔絲	麻婆燒蛋 麻婆豆腐	鮮香菇、蛋、素若粒、豆腐	綜合滷味	油豆腐、海帶結、百頁豆腐、茼蒿小卷		
	加菜	沙茶滷蛋	蛋、沙茶醬		焦糖滷蛋	蛋	炸G腿	素G腿				
	副菜	味噌昆布豆輪	白蘿蔔、海帶結、迷你豆輪、味噌	雪菜炒油腐	雪裡裡、三角油腐、素若粒	泡菜豆干	豆干、大白菜、紅K絲、韓式泡菜	杏鮑菇滷味	杏鮑菇、黑豆干、素米雪	日式炸什錦	茄子、杏鮑菇、蘿蔔糕、馬鈴薯	
	副菜	咖哩白花	白花菜、馬鈴薯、紅K丁、咖哩粉	三角薯餅*2	三角薯餅	絲瓜麵線	絲瓜、麵線	火腿燻蒲瓜	蒲瓜、火腿、紅K片			
	湯	紫菜豆皮湯	韓國紫菜、日式炸豆皮	碗仔翅	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜、香菇、筍絲	綜合蔬菜湯	南瓜、高麗菜、美白菇、紅蘿蔔	藥燉排骨湯	素排骨酥、高麗菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、藥膳包	豆乳味噌湯	豆漿、豆腐、海帶芽、味噌	
	果	小蕃茄	西瓜		鳳梨		芭樂		蘋果			
	地方	五寶炒飯 豆瓣油腐 沙茶炒肉絲	米、紅K丁、素火腿、鮮香菇、小黃瓜、豆干丁油豆腐、茼蒿小卷、玉米筍、甜椒	素雞香拌麵 彩椒炒甜豆 涼拌素G	乾麵條、豆芽菜、小黃瓜、鮮香菇、豆干、素火腿、甜椒、甜豆、柳松菇、素G	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 炸醬干丁	米、香G排、香菇、大白菜、紅K、油皮、豆干丁、素炸醬、玉米粒	普台擔擔飯 紅燒湯	米、特製素燥、白蘿蔔、紅蘿蔔、素米雪、油豆腐、芹菜、素黑輪		醬油炒飯	米、素火腿、豆干、鮮香菇、三色豆、高麗菜
	異國	日式炒烏龍 炸天婦羅	烏龍麵、火腿絲、紅蘿蔔、香菇、海苔絲、高麗菜、回鍋干片、地瓜、馬鈴薯、金針菇、鮮香菇、牛蒡	柚香波奇飯 奶香火腿小鹹派	米、毛豆仁、柚子醬、黑木耳、大蕃茄、豆干丁、玉米筍、小蕃茄、塔皮、馬鈴薯、紅K丁、素火腿、玉米粒、黑胡椒、乳酪絲、洋菇片、杏鮑菇	海南G飯 滷豆腐 涼拌小黃瓜	米、薑黃粉、杏鮑菇、豆包、斑孺葉、豆腐、小黃瓜				老皮嫩若	豆腐、醬汁
麵食	普台擔擔麵 黑白切 清炒絲瓜	麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜、三角油豆腐、海帶結、素腿、豆干絲瓜、金針菇	麻辣豆腐鍋-拉麵 椒鹽毛豆莢	拉麵、豆腐、金針菇、大貢丸、角螺、高麗菜、花椒、毛豆莢	南洋咖哩叻炒麵 涼拌木瓜絲 泰式水燻蛋	乾麵條、素小蝦、三角油豆腐、豆芽菜、九層塔、高麗菜、青木瓜、小蕃茄、蛋、	香辣牛奶鍋-拉麵 黑糖布丁	拉麵、玉米段、百頁豆腐、全素大熟狗、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、布丁粉、黑糖		醬爆回鍋若高麗	高麗菜、回鍋若片、紅K片、	
風味	高蛋白健康餐-米、嫩煎G胸若、滷蛋、滷油腐、橄欖油炒高麗菜	米、素G胸若、蛋、三角油豆腐、高麗菜、紅K絲	素蝦排定食 炸秋葵*3 胡麻拌嫩腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲、秋葵、嫩豆腐、胡麻醬	沙茶滑蛋燴麵 炒小白菜 玉米布丁酥*2	油麵、蛋、大白菜、玉米粒、紅蘿蔔絲、金針菇、豆干片、小白菜、玉米布丁酥	普台擔擔飯 滷豆干 鮮菇高麗	米、特製素燥、豆干、滷包、高麗菜、鮮香菇		炒小白菜	小白菜、薑絲	
加菜	傻瓜麵 炒小白菜 冬瓜素肚湯 麥茶	麵條、醬汁、鵝白菜、薑絲、冬瓜、素肚、薑絲、大麥仁	白飯 瓜仔若燥 炒有機蔬菜 青木瓜排骨湯 仙草茶	米、素瓜仔若、皮絲、有機蔬菜、素排骨酥、青木瓜、仙草濃縮汁	茄汁拌麵 炒有機蔬菜 白蘿蔔玉米湯 冬瓜山粉圓	三色豆、麵條、有機蔬菜、白蘿蔔、玉米段、冬瓜塊、山粉圓	麻油麵線 炒油菜 酸菜油腐湯 烏梅汁	麵線、麻油、油豆腐、薑絲、油豆腐、酸菜仁、烏梅濃縮汁		大滷湯	筍絲、豆腐、黑木耳絲、大白菜、紅K絲	
果	芭樂	哈密瓜		葡萄		香蕉		小蕃茄				
每日 總計 熱量	早	38.7	60.3	60.5	60.7	48.7	48.7	35.1				
	午	48	61	54.5	41.5	26.5						
	總計	1526.8	1644.2	1630.5	1626.8	1432.3	954.9					

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