

普台高中115年5月11日至5月17日 膳食菜單暫定表

日期	5/11(日)	5/12(一)	5/13(二)	5/14(三)	5/15(四)	5/16(五)	5/17(六)	
西式早餐	飲品	奶茶 紅茶包、奶粉	白粥 米	菇菇濃湯 洋菇片、馬鈴薯、杏鮑菇、奶粉、素火腿、紅K丁	皮蛋瘦若粥 蔬菜瘦若粥 皮蛋、蛋、玉米粒、芹菜、高麗菜、素若絲	紅茶豆漿 紅茶包、豆漿	綠奶茶 綠茶包、奶粉	
	主食	鮮奶饅頭 鮮奶饅頭	小奶皇包 奶皇包	厚片吐司 厚片吐司	牛奶夾心麵包 牛奶夾心麵包	墨西哥捲餅 墨西哥捲餅	三明治-自製 (吐司、素火腿、起司片、小黃瓜、千島醬) 去邊吐司、火腿片、起司片、小黃瓜絲、千島醬	
	主菜	鮪魚蛋沙拉 鮪魚沙拉 素鮪魚沙拉、洋芋、小黃瓜、蛋、玉米粒、紅蘿蔔、沙拉醬	金沙油腐 滷油腐 鹹蛋、油豆腐、豆酥	白煮蛋 滷豆干 蛋、豆干	滷豆腐 豆腐	墨西哥風味若醬 馬鈴薯、碎干丁、紅K丁、素若粒、墨西哥香料、大蕃茄		五香滷蛋 滷雞腸 蛋、雞腸
	副菜	煉乳 煉乳	香脆酥/幼筍 香脆酥、幼筍	珍珠布丁 布丁、珍珠粉圓	素鬆/辣蘿蔔 素鬆、辣蘿蔔	奶香玉米 玉米粒		炸蘿蔔糕/ 榨菜炒豆干 蘿蔔糕、榨菜絲、豆干片
	副菜	起司片 起司片	塔香炒紫茄 茄子、九層塔	花生醬 花生醬	炒菜豆 菜豆	白醬螺絲麵 螺絲麵、馬K、甜椒、素火腿、奶粉、青花菜		炒空心菜 空心菜
飲品	奶茶 紅茶、奶粉	白粥 米	菇菇濃湯 洋菇片、馬鈴薯、杏鮑菇、奶粉、素火腿、紅K丁	皮蛋瘦若粥 蔬菜瘦若粥 皮蛋、蛋、玉米粒、芹菜、高麗菜	紅茶豆漿 紅茶包、豆漿	綠奶茶 綠茶包、奶粉		
中式早餐	飲品	奶茶 紅茶、奶粉	白粥 米	菇菇濃湯 洋菇片、馬鈴薯、杏鮑菇、奶粉、素火腿、紅K丁	皮蛋瘦若粥 蔬菜瘦若粥 皮蛋、蛋、玉米粒、芹菜、高麗菜	紅茶豆漿 紅茶包、豆漿	綠奶茶 綠茶包、奶粉	
	主食	鮮奶饅頭 鮮奶饅頭	小奶皇包 奶皇包	高麗菜包 高麗菜包	牛奶夾心麵包 牛奶夾心麵包	抓餅 塔香抓餅	魚糖布丁饅頭 魚糖布丁饅頭	
	主菜	鮪魚蛋沙拉 鮪魚沙拉 地瓜、洋芋、小黃瓜、蛋、紅蘿蔔、沙拉醬	金沙油腐 豆酥油腐 鹹蛋、油豆腐、豆酥	白煮蛋 滷豆干 蛋、豆干	滷豆腐 豆腐	墨西哥風味若醬 馬鈴薯、碎干丁、紅K丁、素若粒、墨西哥香料、大蕃茄	毛豆仁炒豆包 豆包、毛豆仁	五香滷蛋1/2 滷雞腸 蛋、雞腸
	副菜	起司片 起司片	香脆酥 香脆酥	塔香南瓜丁 南瓜、九層塔、素G丁	素鬆 素鬆	奶香玉米 玉米粒	起司片 起司片	炸蘿蔔糕 蘿蔔糕
	副菜	煉乳 煉乳	幼筍 幼筍	珍珠布丁 布丁、珍珠粉圓	辣蘿蔔 辣蘿蔔	白醬螺絲麵 螺絲麵、馬K、甜椒、素火腿、奶粉、青花菜	梅子苦瓜 苦瓜、紫蘇梅	榨菜炒豆干 榨菜絲、豆干片
午餐	副菜	什錦黃豆芽 黃豆芽、小黃瓜、紅K絲、黑木耳絲	塔香炒紫茄 茄子、九層塔	炒青菜 青菜	炒菜豆 菜豆	炒地瓜葉 地瓜葉	炒油菜 油菜	炒空心菜 空心菜
	主食	糙米飯 米、糙米	白米飯 米	紫米飯 米、紫米	紅麴飯 米、紅麴米	白米飯 米	蕃茄若醬拌麵 油麵、素火腿、碎干丁、素若粒、高麗菜、大蕃茄、鮮香菇	紫米飯 米、紫米飯
	主菜	瓜仔若燥 素瓜仔若、豆干丁、皮絲、脆瓜	筍絲炒蛋 筍絲滷豆腐 蛋、紅K絲、筍絲、黑木耳絲、豆腐	韓式泡菜豆腐煲 韓式泡菜、豆腐、冬粉、大白菜、金針菇、紅K絲	三色蒸蛋 芋頭燒排骨 皮蛋、鹹蛋、玉米粒、蛋、芋頭、香椿素排骨	高麗菜炒蛋 高麗菜炒豆包 蛋、高麗菜、紅K絲、豆包	東芝醬鮮菇油腐 油豆腐、鮮香菇、杏鮑菇	台式滷味 黑豆干、高麗菜、酸菜絲、素米雪、四角油泡
	加菜	蜜汁燒蛋 蛋、蜜汁醬		泰式滷蛋 蛋、泰式甜辣醬		三杯滷蛋 蛋、九層塔		
	副菜	醬燒粉絲油腐 冬粉、油豆腐、高麗菜、紅K絲、素若粒	宮保G丁 四分干丁、小黃瓜、素G丁、油花生	三杯米血豆干 四分干、九層塔、素米雪、杏鮑菇	蜜汁百頁燒 百頁豆腐、黑木耳、馬鈴薯、白芝麻	客家香炒蘭花干 蘭花干、芹菜、榨菜絲、紅K絲	毛豆炒玉米 玉米粒、毛豆仁、紅K丁、鮮香菇	皮絲滷筍干 筍干、新鮮筍片、皮絲、梅干菜
晚餐	副菜	白醬嫩青花 青花菜、奶粉、玉米筍、紅K片	奶油培根白菜 大白菜、素培根、紅K片、奶油、黑木耳	黃瓜增九片 大黃瓜、大頁九、紅蘿蔔	味噌燒茄子 茄子、味噌、甜椒	焗烤馬鈴薯 薯管麵、馬鈴薯、青花菜、玉米筍、紅K丁、乳酪絲	寧波炒年糕 寧波年糕、大白菜、黑木耳絲、紅K絲	寧波炒年糕 寧波年糕、大白菜、黑木耳絲、紅K絲
	副菜	炒芥藍菜 芥藍菜、薑絲	炒油菜 油菜	炒莧菜 莧菜	炒大陸妹 大陸妹	炒鷄白菜 鷄白菜	炒高麗菜 紅K絲、高麗菜	炒小白菜 小白菜
	湯	榨菜若絲湯 榨菜絲、素若絲、小白菜	酸白菜丸子湯 酸白菜、小珍丸、金針菇	山藥排骨湯 豆包、山藥、玉米段、素排骨酥	香菇羹湯 豆腐、筍絲、鮮香菇、紅K絲、大白菜、素若醬	米豆豆腐湯 米豆、豆腐、薑絲	關東煮湯 玉米段、紅蘿蔔、白蘿蔔、小珍丸、素米血	麻油G湯 豆包、杏鮑菇、豆皮、黑木耳
	果	蘋果 米、大蕃茄、起司片、油豆腐、美白菇、馬鈴薯、高麗菜	橘子 米、鳳梨、三色豆、玉米粒、高麗菜、素火腿、素蝦仁	鳳梨 米、鳳梨、三色豆、玉米粒、高麗菜、素火腿、素蝦仁	香蕉 米、醬汁、燕麥香魚、豆包、高麗菜、豆芽菜、青江菜(株)	小蕃茄 米、蹄膀紅魷、筍絲、紅K絲、大白菜、黑木耳、皮絲、冬瓜、冬菇、素若醬、芥藍菜、馬蹄絲	木瓜 米、素鮑魚、白芝麻、皮絲、冬瓜、冬菇、素若醬、芥藍菜、馬蹄絲	西瓜 米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、素蝦仁、豆干丁、花生水晶餃
	異國	起可薯茄燻飯 烤地瓜 玉米筍炒荷蘭豆 米、大蕃茄、起司片、油豆腐、美白菇、馬鈴薯、高麗菜、荷蘭豆、玉米筍、紅K片、地瓜	夏威夷炒飯 炒山南蒿 塔香油腐 米、鳳梨、三色豆、玉米粒、高麗菜、素火腿、素蝦仁、山南蒿、四角油腐、九層塔	墨西哥若醬燻飯 沙拉蘇打餅 油麵、大蕃茄、三色豆、碎干丁、玉米粒、墨西哥香料粉、素若粒、蘇打餅乾、馬鈴薯、酪梨泥、沙拉醬、玉米粒、小黃瓜	韓式泡菜拌飯 韓式炸G 義式烤蔬菜 米、韓式泡菜、高麗菜、紅K絲、海苔絲、素火腿、豆干丁、小黃瓜、黃豆芽、鹽酥G丁、杏鮑菇、南瓜、蔥瓜、青花菜、	清燒鱈魚飯 洋若炒芥藍 馬蹄絲 米、蹄膀紅魷、筍絲、紅K絲、大白菜、黑木耳、皮絲、冬瓜、冬菇、素若醬、芥藍菜、馬蹄絲	素麵絲茶泡飯 唐揚G豆腐 香菇油菜 米、烏龍茶、素鮑魚、海苔絲、素鬆、小黃瓜、雞蛋豆腐、麵包粉、鮮香菇、油菜	鐵板素排麵 珍珠紅茶凍 油扁麵、素牛排、豆芽菜、青花菜、三色豆、磨菇醬汁、玉米粒、紅茶包、珍珠粉圓、果凍粉
麵食	府城滷仔湯麵 黑白切 炒地瓜葉 油麵、素若粒、豆芽菜、小白菜、三角油豆腐、黑豆干、豆干結、地瓜葉	咖哩鍋燒意麵 筍子捲 百香青木瓜 鍋燒意麵、高麗菜、豆芽菜、素小蝦、三角油腐、金針菇、筍子捲、青木瓜、百香果粒	港式餐蛋麵 麻辣燕鮑片 素鍋貼、青花菜、橄欖油 蒸蛋麵、火腿片、荷包蛋、素小蝦、素若醬、素鍋貼、青花菜、橄欖油	豆乳滷滷麵 腰果玉米粒 薑汁豆干 乾麵條、三角油豆腐、豆漿、素若粒、碎干丁、小白菜、豆芽菜、腰果、玉米粒、小黃瓜、四分干丁、白芝麻	香鹽拉麵 綜合滷味 拉麵、素若排、高麗菜、筍干、海苔片、玉米粒、豆芽菜、黑木耳、紅K片、海帶片卷、素米雪、豆干、素G	台式臭臭鍋-麵 涼拌素麵 若凍大陸妹 乾麵條、臭豆腐、酸菜、高麗菜、金針菇、黑木耳絲、素鬆、大陸妹、素若粒	麻辣關東煮-麵 芝麻球*2 紅絲芥藍菜 王子麵、白蘿蔔、紅K丁、青花菜、三角油豆腐、金針菇、四角油泡、芝麻球、芥藍菜、紅K片	
風味	炸醬刀削麵 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜 刀削麵、素火腿、小白菜、素炸醬、紅K、碎干丁、皮蛋、辣G丁、甜椒、小黃瓜	鹹酥G飯 蘆筍炒草菇 薑汁排骨 米、鹽酥G丁、百頁豆腐、醬汁、蘆筍、草菇、香椿排骨酥、白芝麻	素熟狗油飯 豬蹄豆腐 炒蒲瓜 米、蛋、素熟狗、油豆腐、蕃茄、豆腐、蒲瓜	龍蝦乾麵 關東煮醬麵 三杯豆干 乾麵條、素鮑魚、素若粒、青江菜、豆芽菜、紅K絲、白蘿蔔、關東煮醬、豆包、九層塔、紅K片	紅油皮蛋拌水餃 木耳白花朵 沙茶米干 素若水餃、皮蛋、紅油醬汁、白花朵、黑木耳、紅K片、豆包、沙茶醬	普台滷滷便當餐- 白飯、普台素燻、 滷豆干、滷蛋、炒 大白菜 米、普台素燻、豆干、蛋、大白菜、紅K絲	麻辣關東煮-麵 芝麻球*2 紅絲芥藍菜 乾麵條、芝麻醬、小白菜、豆芽菜、紅K絲、素火腿、素若粒、素小蝦、素若醬、素蝦仁、豆干丁、花生水晶餃	
加菜	雞米飯 宮保素肚素燻 炒A菜 玉米蘿蔔湯 雞米飯 素肚、素燻、辣椒、A菜 玉米、白蘿蔔 雞米飯 素肚、素燻、辣椒、A菜 玉米、白蘿蔔	香椿拌麵 炒有機蔬菜 酸菜筍片湯 檸檬雙玉 雞絲、香椿醬 有機蔬菜、酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉凍	雞米飯 咖哩醬 炒有機蔬菜 味噴湯 雞米飯、三色豆 有機蔬菜、豆腐、味噌、海帶芽 決明子、大麥仁	復瓜麵 炒絲瓜 羅宋湯 檸檬冬瓜 麵條、醬汁 有機蔬菜、豆腐、味噌、海帶芽 決明子、大麥仁	黑胡椒雞絲拌麵 炒四季豆 南瓜玉米米湯 紅豆薏仁湯 細麵、黑胡椒粒、洋結、三色豆、四季豆 南瓜、玉米粒、紅豆、洋蔥仁	茄汁炒飯 炒苦瓜 油腐冬粉湯 綠豆西米露 米、三色豆、碎干丁、苦瓜、冬粉、油豆腐 西冬米、綠豆	素燻麵線 炒紅鳳菜 冬瓜素燻湯 珍珠冬瓜奶茶 雞絲、素若粒、皮絲 紅鳳菜、冬瓜、素排骨酥、珍珠、奶粉、冬瓜糖磚	
果	小玉 99.8	香蕉 60.3	木瓜 66.1	芭樂 51.4	火龍果 11.8	小蕃茄 66.4	葡萄 52.3	
蛋白質	57	46.4	51.9	42.5	49	47	43	
脂肪	37	23.6	28.6	196	216	217	209.5	
熱量	1739.4	1272.2	1716.8	1380.1	1758.2	1558.6	1444.2	

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