

普台高中115年5月18日至5月24日 膳食菜單暫定表

日期	5月18日		5月19日		5月20日		5月21日		5月22日		5月24日		
星期	一		二		三		四		五		日		
西式早餐	飲品	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	地瓜粥	地瓜、米	豆米漿	豆漿、糙米、魚花生		
	主食	芝麻包	芝麻包(六)	滿福堡	滿福堡	丹麥堡 可頌堡	丹麥堡 可頌堡	紅豆包	紅豆包(小)	厚片土司	厚片土司		
	主菜	芝麻豆干	四分干、白芝麻	玉米蛋沙拉 玉米沙拉	馬鈴薯、蛋、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	綜合滷味	黑豆干、三角油腐、海帶結	茶葉蛋 滷豆干	蛋、豆干		
	副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗菜、紅K絲	起司片	起司片	薯餅	薯餅	素鬆/油條	素鬆、油條	奶酥醬	奶酥醬		
	副菜	沙茶蒲瓜 炒小白菜	蒲瓜、竹輪/ 小白菜	黑胡椒韮醬	洋菇片、黑胡椒粒	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片	若燥地瓜葉	素若粒、皮絲、地瓜葉	彩蔬溫沙拉	青花菜、地瓜、馬鈴薯、甜椒、美生菜、玉米筍		
中式早餐	飲品	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	地瓜粥	地瓜、米	豆米漿	豆漿、糙米、魚花生		
	主食	芝麻包	芝麻包(六)	銀絲卷	銀絲卷	蒸水餃*5	素水餃	紅豆包	紅豆包(小)	塔香抓餅	塔香抓餅		
	主菜	芝麻豆干	四分干、白芝麻	玉米蛋沙拉 玉米沙拉	馬鈴薯、蛋、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	香滷豆腿	素腿、滷包	綜合滷味	黑豆干、三角油腐、海帶結	茶葉蛋 滷豆干	蛋、豆干		
	副菜	炒冬粉	冬粉、香菇絲、高麗菜、豆芽菜	起司片	起司片	樹子炒水蓮	水蓮、紅K絲、豆芽菜、粗干絲	素鬆	素鬆	木瓜豆包絲	豆包、紅K絲、青木瓜		
	副菜	沙茶蒲瓜	蒲瓜、竹輪	烤海苔地瓜	地瓜、海苔粉	薯餅	薯餅	油條	油條	蜜黑豆	蜜黑豆		
青菜	炒小白菜	小白菜	炒四季豆	四季豆	炒A菜	A菜	若燥地瓜葉	素若粒、皮絲、地瓜葉	彩蔬溫沙拉	青花菜、地瓜、馬鈴薯、甜椒、美生菜、玉米筍			
午餐	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	墨西哥若醬義大利麵	義大利麵、墨西哥調味粉、大蕃茄、洋菇片、三色豆、素火腿、碎干丁		
	主菜	咖哩豆腐炒蛋 咖哩燴豆腐	蛋、豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔	梅干扣若	梅干菜、四角油泡、素燴若、黑豆干	金沙炸蛋 百菇燴腐竹	蛋、鹹蛋 青江菜、黑木耳、紅K片、金針菇、腐竹	剝皮辣椒G	剝皮辣椒、馬鈴薯、油豆腐、素G丁	煙燻滷味	煙燻豆包、豆包、百頁豆腐、黑木耳、豆輪		
	加菜	滷蛋	蛋、滷包			塔香豆包	豆包、九層塔						
	副菜	三杯鮑菇麵腸	秀珍菇、鮑魚菇、九層塔、麵腸、紅K片	橙汁G丁	豆腐、鹽酥G丁、甜椒、杏鮑菇、柳橙汁	蜜汁洋芋干丁	馬鈴薯、豆干、白芝麻	京醬干片	豆干片、甜麵醬、小黃瓜	椒鹽脆薯	脆薯、椒鹽粉		
	副菜	八寶辣年糕	韓式年糕、豆干丁、紅K丁、玉米粒、毛豆仁、鮮香菇、素火腿、筍丁	腐皮炒高麗	高麗菜、日式炸豆皮、紅K片	糖醋白花	白花菜、大蕃茄、烤魷、紅K片	芹香炒銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K絲				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鴉白菜	鴉白菜、薑絲	炒油菜	油菜	什錦青花	青花菜、紅K片、玉米筍		
	湯	四神湯	冬瓜、洋蔥仁、四神湯包、素肚、薑絲	紫菜玉米湯	韓國紫菜、玉米粒	韓式大醬湯	大白菜、紅K絲、豆腐、黃豆芽、海帶芽、韓式黃豆醬	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆、奶粉	柚香雙Q 養生山藥湯	柚子醬、百香果粒、珍珠粉圓、椰果、紅茶包、山藥、玉米段、皮絲		
	果	楊桃		鳳梨		芭樂		西瓜		香蕉			
	地方	白米飯 焗烤披薩豆包 炸香菇 鹹蛋苦瓜	米、豆包、乳酪絲、玉米粒、紅K丁、素火腿、鮮香菇、酥炸粉、鹹蛋、苦瓜	椒麻鳳梨培根炒飯 麻辣餘蛋 胡麻秋葵	米、素培根、玉米粒、紅K丁、碎干丁、鳳梨、素火腿、秋葵、素餘蛋、小珍九、鳥蛋	蘿蔔排骨飯 三杯素肚 炒莧菜	米、香椿排骨酥、白蘿蔔素肚、九層塔、紅K片、莧菜	麻油G若飯 燙青江菜 滷蛋、香腸片	米、鮮香菇、杏鮑菇、碎干丁、麻油、青江菜、蛋、香腸片		白米飯	米	
	異國	日式炒麵麵包 炒青花菜 黑胡椒素若柳	沙拉醬、油麵、高麗菜、豆芽菜、紅K絲、海苔絲、素火腿、青花菜、紅K片、素若排	韓式炸醬拌麵 椒鹽熟狗馬鈴薯 紅絲油菜	油扁麵、小黃瓜、豆干、韓式年糕、素火腿、韓式炸醬、紅K絲、馬鈴薯、金全熟狗、油菜、紅K絲	奶油時蔬螺旋麵 蜜糖水果鬆餅	螺旋麵、素火腿、小黃瓜、紅K丁、青花菜、玉米粒、碎干丁、奶油、鬆餅、蜂蜜、水蜜桃、香蕉、鮮奶油	大阪燒風味炒飯 乳酪棒 炸茄子	米、高麗菜、紅K丁、海苔粉、沙拉醬、芥末粉、素火腿、玉米粒、乳酪棒、茄子		炸醬干丁	豆干丁、素若粒、鮮香菇、素炸醬	
麵食	辣味噌拉麵 煉乳炸銀絲卷	拉麵、味噌、豆芽菜、筍干、玉米粒、海苔片、高麗菜、三角油豆腐、煉乳、迷你銀絲卷	壽喜燒湯麵 巧克力奶酪	刀削麵、茼蒿小卷、鮮香菇、四角油豆腐、高麗菜、金針菇、奶酪粉、可可粉	咖哩湯烏龍 海苔炸豆腐 昆布拌豆芽	烏龍麵、馬鈴薯、紅K丁、高麗菜、角螺、三角油腐、豆腐、海苔粉、豆芽菜、海帶芽	韓式泡菜拉麵 鮮菇燻白菜 塔香黑豆干	拉麵、起司片、玉米粒、韓式泡菜、三角油腐、豆芽菜、高麗菜、鮮香菇、鵝白菜、九層塔、黑豆干		酥炸百頁	百頁豆腐、四分干丁		
風味	泰式海鮮燴飯 木須蘆筍糕 椒楓油炒高麗菜	米、素花枝圈、素蝦仁、素海參、油豆腐、大白菜、紅K片、黑木耳絲、蘿蔔糕、豆芽菜、小黃瓜、高麗菜、紅K絲	古早味湯泡飯 紅燒油腐 椒鹽烤櫛瓜	米、豆干片、筍絲、紅K絲、芹菜、鮮香菇、乾香菇、三角油豆腐、櫛瓜、黑胡椒粒	白米飯 照燒若排 炒白花菜 涼拌素G	米、白芝麻、素若排、白花菜、紅K片、素G、小黃瓜、黑木耳	素瓜仔若拌麵 芋頭餅*2 海帶雙結	油麵、皮絲、脆瓜、碎干丁、杏鮑菇、素瓜仔若芋頭餅、海帶結、豆干結		醬爆紫茄 豆酥高麗菜	茄子、紅K片、九層塔、豆酥、高麗菜		
加菜	糙米飯 素燴 炒油菜 結頭丸子湯 仙草茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、油菜、薑絲、結頭菜、小珍九、仙草濃縮汁	素燴拌麵 炒有機蔬菜 蘿蔔排骨湯 紅豆粉粿湯	乾麵條、豆芽菜、皮絲、有機蔬菜、白K、素排骨酥、紅豆、粉粿	夏威夷炒飯 炒有機蔬菜 大滷湯 冬瓜山粉圓	米、鳳梨、三色豆、素火腿、有機蔬菜、筍絲、大白菜、豆腐、黑木耳、金針菇、紅K絲、冬瓜塊、山粉圓	傻瓜麵 炒油菜 紫菜豆腐湯 麥茶	乾麵條、醬汁、油菜、薑絲、韓國紫菜、豆腐、大麥仁		剝皮辣椒G湯	豆包、剝皮辣椒		
果	梨子		小玉		哈密瓜		木瓜			西瓜			

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

蛋白質	66.7	66.7	66.7	66.7	54.6	54.6	58.4	53.8	29.6
脂肪	52.5	49.5	52.0	52.0	30	30	47	46.5	27.5
醣類	237	237	237	237	236	236	236	236	116
總量	1647.3	1532.3	1572.4	1572.4	1568.6	1568.6	1449.7	829.9	