普台高中115年5月25日至5月31日 膳食菜單暫定表

日期		5月25日		5月26日		5月27日		5月28日		5月29日		5月30日		5月31日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	麥香奶茶	大麥仁、奶粉	若冀湯	素若冀、大白菜、筍絲、紅K絲、黑木耳絲、金針菇	珍珠奶茶	珍珠粉圓、奶粉、紅茶包	筍香鹹粥	米、鮮筍、高麗菜、鮮香菇、玉米粒、芹菜	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包
	主食	牛角可頌 西式燒餅	牛角可頌 西式燒餅	古早味炒麵	油麵、紅K絲、豆芽菜、高麗菜、豆干片	白麥吐司	白麥吐司	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	統一金黃墨西哥奶酥麵包 統一巧克力夾心吐司	墨西哥奶酥麵包、巧克力夾心吐司	高麗菜包	高麗菜包	芝麻堡	芝麻堡
	主菜	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干丁、玉米粒、紅K丁	滷油豆腐	三角油豆腐	洋芋熟狗蛋沙拉 洋芋熟狗沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、素火腿、沙拉醬、熟狗	綜合滷味	黑豆干、海帶結、百頁豆腐	白煮蛋 茶鵝	蛋、茶鵝	塔香豆包	豆包、九層塔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜	起司片	起司片	筍干皮絲	筍干、皮絲	棒果可可醬	棒果可可醬	蜜豆棗/幼筍	豆棗、幼筍	粉紅醬筆管麵	筆管麵、大蕃茄、玉米粒、紅K丁、素火腿、碎干丁、白花菜	蘿蔔糕-附醬/ 蜜汁杏鮑菇	蘿蔔糕、馬鈴薯、杏鮑菇、白芝麻	薯餅	四角薯餅
	副菜	楓糖漿	楓糖漿	炒青江菜	青江菜	酪梨油拌蔬菜	青花菜	炒油菜	油菜、薑絲			芹香豆芽菜	豆芽菜、紅K絲、芹菜	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末醬
中式早餐	飲品	麥香奶茶	大麥仁、奶粉	若冀湯	素若冀、大白菜、筍絲、紅K絲、黑木耳絲、金針菇	珍珠奶茶	珍珠粉圓、奶粉、紅茶包	筍香鹹粥	米、鮮筍、高麗菜、鮮香菇、玉米粒、芹菜	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶
	主食	奶皇包	奶皇包(大)	古早味炒麵	油麵、紅K絲、豆芽菜、高麗菜、豆干片	芋泥包	芋泥包(大)	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	鹹大餅	鹹大餅	高麗菜包	高麗菜包	中式燒餅	中式燒餅
	主菜	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干丁、玉米粒、紅K丁	滷油豆腐	三角油豆腐	洋芋熟狗蛋沙拉 洋芋熟狗沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、素火腿、沙拉醬、熟狗	綜合滷味	黑豆干、海帶結、百頁豆腐	白煮蛋 茶鵝	蛋、茶鵝	塔香豆包	豆包、九層塔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜	起司片	起司片	筍干皮絲	筍干、皮絲	柳菇炒玉筍	柳松菇、甜椒、青椒	蜜豆棗	豆棗	粉紅醬筆管麵	筆管麵、大蕃茄、玉米粒、紅K丁、素火腿、碎干丁、白花菜	蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕	薯餅	四角薯餅
	副菜	醬炒箭筍	箭筍、黑木耳絲、紅K絲			紅燒栗子鮑菇	栗子、鮑魚菇、豆干	幼筍	幼筍	甜不辣炒小瓜	小黃瓜、甜不辣、紅K片	蜜汁杏鮑菇	馬鈴薯、杏鮑菇、白芝麻	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末醬
	青菜	炒空心菜	空心菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	酪梨油拌蔬菜	青花菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	芹香豆芽菜	豆芽菜、紅K絲、芹菜	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	海苔堅果拌飯	米、綜合堅果、腰果、海苔粉、碎干丁、高麗菜、紅K丁、玉米粒	紅麴飯	米、紅麴米
	主菜	韓式春川G	韓式泡菜、素G丁、素G、黑豆干、韓式年糕、大白菜、紅K片	黑胡椒炒蛋 黑胡椒油腐	油豆腐、三色豆、黑胡椒、蛋、玉米粒	奶白醬G丁	素G丁、玉米粒、豆干、紅K丁	日式醬油蒸蛋 素鬆蒸嫩腐	蛋、碎干丁、鮮香菇、玉米粒 嫩豆腐、素鬆	豆乳G	鹽酥G丁、杏鮑菇、豆腐、豆腐乳	酸菜滷味	黑豆干、四角油泡、酸菜絲、百頁豆腐	蕃茄炒蛋 蕃茄燴油腐	蛋、大蕃茄、油豆腐
	加菜	豉香滷蛋	蛋、豆豉			梅干滷蛋	蛋、梅干菜			紅燒滷蛋	蛋				
	副菜	蜜汁豆腸	豆腸、黑木耳、白芝麻、小黃瓜	關東煮-附醬	白蘿蔔、素米雪、海帶結、四角油泡	白菜滷豆輪	白菜、迷你豆輪、紅K片、黑木耳	新疆大盤G	馬鈴薯、素腱、鹽酥G丁、紅蘿蔔、甜椒、辣椒、花椒、孜然	金針燴豆包	金針菇、紅K絲、黑木耳絲、豆包	大阪燒風味高麗	高麗菜、豆干片、紅K片、絲芥末粉、沙拉醬、海苔絲	沙茶木須炒什錦	蘿蔔糕、四分干、黑木耳絲、紅K絲、豆芽菜、小黃瓜
	副菜	咖哩炒冬粉	冬粉、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲	蒲瓜滷排骨	蒲瓜、黑木耳、素排骨酥	炸水餃*3	素水餃	泰式燴黃瓜	大黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔	塔香海茸	海茸、九層塔			檸檬奶油烤蔬菜	白花菜、青花菜、馬鈴薯、杏鮑菇、玉米筍、奶油、檸檬汁
	青菜	炒A菜	A菜	炒莧菜	莧菜	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小白菜	小白菜	炒油菜	油菜	炒鵝白菜	鵝白菜
	湯	酸辣湯	大白菜、金針菇、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、豆腐	關東煮湯	高麗菜、玉米段、小珍丸	冬瓜排骨湯	冬瓜、素排骨酥、玉米段	若骨茶湯	白蘿蔔、素排骨酥、鮮香菇、玉米段、若骨茶包	絲瓜粉絲湯	絲瓜、冬粉、薑絲	鹽宋湯	高麗菜、西洋芹、米豆、大蕃茄	酸菜筍片湯	酸菜、筍片、薑絲
	果	小玉		蘋果		哈密瓜		鳳梨		香蕉		木瓜		西瓜	
晚餐	地方	椒麻麵疙瘩 塔香豆干海帶 微槐油炒高麗菜	麵疙瘩、豆芽菜、小白菜、牛蒡排、紅K片、回鍋若片 豆干片、海帶根、九層塔、高麗菜、紅K絲	白米飯 醬燒炸臭豆腐 台式泡菜 三杯麵腸	米、臭豆腐(小) 高麗菜、紅K絲、麵腸、紅K片、九層塔	素鹹餘蛋炒飯 黃金地瓜球*2 鮮菇鵝白菜	米、蛋、高麗菜、素鹹餘、玉米粒、紅K丁、鴻喜菇 黃金地瓜球 鵝白菜、鮮香菇	素炯大腸麵線 鮮菇大陸妹 五香滷蛋	紅麵線、素蚵、麵腸、什錦菜、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、高麗菜 大陸妹、鮮香菇、蛋	皮蛋瘦若粥 蜜汁酥炸什錦燒 酪梨油炒青花菜	米、蛋、皮蛋、玉米粒、紅K丁、高麗菜 什錦燒、青花菜、酪梨油	素鬆拌飯 黑胡椒蝦排 炸醬干丁 脆小黃瓜	米、素鬆、黑胡椒蝦排 素炸醬、豆干丁、玉米粒 小黃瓜	白米飯 乳酪醬香積排 海帶三絲 沙拉鮮筍	米、起司醬、香積排 海帶絲、白干絲、紅K絲、沙拉醬、竹筍
	異國	茄汁蛋包飯 章魚燒餘豆腐 涼拌昆布銀芽	米、蛋、大蕃茄、玉米粒、紅K丁、素火腿、碎干丁、高麗菜餘豆腐、海苔絲、沙拉醬、芥末粉、豆芽菜、黑木耳絲、昆布	義式海鮮燉飯 巧克力布丁	米、素花枝圈、素蝦仁、素海參、碎干丁、玉米粒、大蕃茄、紅椒粉、高麗菜、美白菇 布丁粉	青醬義大利麵 酥皮濃湯	義大利麵、九層塔、腰果、玉米筍、玉米粒、碎干丁、杏鮑菇、甜椒酥皮、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿	天婦羅丼飯 牛蒡絲	米、大白菜、金針菇、黑木耳絲、美白菇、油豆腐、紅K絲 馬鈴薯、紅K絲、金針菇、地瓜、鮮香菇、麵粉、牛蒡絲	黑胡椒奶油蘑菇拌麵 港式西多士	油扁麵、黑胡椒、洋菇片、玉米粒、青花菜、碎干丁、奶油塊 吐司、蛋、花生醬	日式胡麻醬拌麵 泡菜壽司飯捲*2 柚香蘿蔔	乾麵條、胡麻醬、紅K絲、豆芽菜、高麗菜、豆干片、海苔絲 韓式泡菜、海苔片、米、紅豆枝、小黃瓜、紅K絲、白蘿蔔、柚子醬	咖哩湯餃 蕃茄裹粉熟狗	素水餃、馬鈴薯、紅K丁、青花菜、黑木耳、玉米筍、裹粉熱狗、番茄醬
	麵食	檸菜若絲湯麵 紅豆金棗 紅絲油菜	乾麵條、素若絲、榨菜絲、小白菜、三角油豆腐 紅豆金棗、油菜、紅K絲	素土魠餘糞麵 夾心豆干	油麵、素土魠餘、大白菜、金針菇、紅K絲、黑木耳絲、筍絲 黑豆干、酸菜絲、花生糖粉	日式醬油拉麵 唐揚炸G 西芹炒花枝	拉麵、牛蒡排、筍干、豆芽菜、海苔片、玉米粒、高麗菜 鹽酥G丁、杏鮑菇、西洋芹、素花枝圈、紅K片	普台素燥湯板條 冬瓜滷 糖醋咕咾若	板條、豆芽菜、小白菜、普台素燥、三角油豆腐 冬瓜、鴻喜菇 香椿排骨酥、四分干、甜椒	東北酸白菜豆腐鍋-麵 三杯綜合菇 海苔烤馬鈴薯	乾麵條、酸白菜、高麗菜、豆芽菜、三角油豆腐、金針菇 九層塔、杏鮑菇、鮑魚菇、秀珍菇、馬鈴薯、海苔粉	沙茶鍋燒G絲麵 炸物拼盤	G絲麵、四角油泡、大貢丸、小白菜、三角油豆腐、高麗菜、沙茶醬、茄子、黑豆干	韓式部隊鍋-麵 涼拌芥末鮑菇 辣妙年糕	蒸煮麵、起司片、韓式泡菜、高麗菜、三角油豆腐、金針菇、美式大熱狗 芥末粉、杏鮑菇、韓式年糕、素餘菜、素黑輪、大白菜
	風味	白米飯 紅糟燒若 焗烤時蔬 甜椒秀珍菇	米 麵腸、紅糟醬 杏鮑菇、青花菜、馬K、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 鮮菇大白菜	米、豆腐、紅K末、芹菜、鮮香菇、素火腿、可樂餅 大白菜、鮮香菇、紅K絲	檸香沙拉餘排飯 黑白切滷味拼盤	米、素餘排、檸檬汁、沙拉醬 海帶片卷、油豆腐、豆干結、黑豆干	香辣小雞腿便當餐-米、香辣小G腿、滷豆干、炒冬粉、青江菜	米、香辣小G腿 豆干、青江菜、冬粉、黑木耳絲、紅K絲	白米飯 泰式花枝排 皇帝豆滷角螺 紅絲鵝白菜	米、花枝排、泰式醬汁、 皇帝豆、角螺 鵝白菜、紅K絲	蕃茄G蛋起司燴飯 紅絲莧菜 咖哩豆皮	米、雞蛋豆腐、蛋、高麗菜、大蕃茄、美白菇 莧菜、紅K絲、豆皮、馬鈴薯、玉米粒、紅K丁	素飄香炒飯 麻辣燙	米、高麗菜、素火腿、皮絲、玉米粒、紅K丁、鮮香菇 三角油豆腐、小珍丸、青江菜、玉米段、金針菇
	加菜	白飯 蘑菇醬 炒芥藍菜 味噌湯 地瓜芋圓湯	米、三色豆、洋菇片 芥藍菜、薑絲 黃豆芽、海帶結、薑絲、地瓜、芋圓	香椿拌麵 炒有機蔬菜 鮮筍皮絲湯 仙草凍	麵條、香椿醬 有機莧菜、薑絲 鮮筍片、皮絲 仙草凍	醬油炒飯 炒有機蔬菜 鳳梨苦瓜湯 紅豆薏仁湯	米、三色豆、碎干丁 有機荷葉白菜 苦瓜、鳳梨 紅豆、洋薏仁	傻瓜麵 炒A菜 蒲瓜粉絲湯 烏梅汁	麵條、醬汁 A菜 蒲瓜、冬粉 烏梅汁	炒冬粉 炒茄子 海帶芽豆皮湯 決明子	冬粉、高麗菜、紅K絲 茄子 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子、大麥仁	椒麻拌麵 炒小芥菜 冬瓜玉米湯 白木耳甜湯	麵條、椒麻醬 小芥菜、薑絲 玉米段、冬瓜、薑絲 白木耳、蓮子	麻油麵線 紅絲菜豆 青木瓜油腐湯 珍珠麥茶	麻油、麵線、 菜豆、紅K絲 油豆腐、青木瓜、 珍珠粉圓、大麥仁
	果	芒果		芭樂		香蕉		火龍果		芭樂		小玉		蘋果	
蛋白質		68.4		54		69.7		53.3		65.7		59.1		50.6	
脂肪		59.5		44.5		65.9		40.5		71		42.5		40	
醣類		229.5		199		243.1		216.5		227.5		197.5		215	
熱量		1727.1		1400.5		1844.3		1443.7		1811.8		1498.9		1422.4	

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