

普台高中115年6月8日至6月14日 膳食菜單暫定表

日期	6月8日			6月9日			6月10日			6月11日			6月12日			6月13日			6月14日		
星期	二			三			四			五			六			日					
西式早餐	飲品	小米粥	小米、米	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	阿華田	奶粉、阿華田	皮蛋瘦肉粥	米、皮蛋、蛋、高麗菜、玉米粒、紅K丁、素若絲	紅茶	紅茶包						
	主食	小奶皇包	小奶皇包	奶油小餐包 牛奶夾心麵包	奶油小餐包、牛奶夾心麵包	芝麻漢堡	芝麻堡	鹹大餅	鹹大餅	貝果堡	貝果堡	芝麻包	芝麻包(小)	厚片吐司	厚片吐司						
	主菜	玉米火腿干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔、沙拉醬	薯餅	四角薯餅	滷豆腐	豆腐	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	土豆麵筋	花生生、麵筋泡	素鮪餘蛋沙拉 素鮪餘沙拉	鮪餘沙拉、蛋、玉米粒、小黃瓜、紅K丁、馬鈴薯						
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	玉米蝦片	玉米蝦片、五彩球	起司片	起司片	榨菜炒豆干	豆干片、榨菜絲	起司草菇醬	起司醬、洋菇片	素鬆/豆漿	素鬆/豆漿	巧克力醬	巧克力醬						
	副菜	三杯鴻喜菇炒A菜	鴻喜菇、甜椒、九層塔A菜	粉紅響螺絲麵	螺絲麵、大蕃茄、三色豆、玉米粒、碎干丁	千島醬	蕃茄醬、沙拉醬	炒小白菜	小白菜	美生菜	美生菜	炒菜豆	菜豆	酪梨油拌青花	青花菜、酪梨油						
中式早餐	飲品	小米粥	小米粥	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	阿華田	奶粉、阿華田	皮蛋瘦肉粥 蔬菜瘦肉粥	米、皮蛋、蛋、高麗菜、玉米粒、紅K丁	紅茶	紅茶包						
	主食	小奶皇包	小奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕、醬汁	鹹大餅	鹹大餅	蒸鍋貼*3	素鍋貼	芝麻包	芝麻包(小)	紅豆鍋牛餅	紅豆鍋牛餅						
	主菜	玉米火腿干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔、沙拉醬	茶香豆包	豆包	滷豆腐	豆腐	醬燒香蓮子干丁	香蓮子、豆干丁、毛豆仁	土豆麵筋	花生生、麵筋泡	素鮪餘蛋沙拉 素鮪餘沙拉	鮪餘沙拉、蛋、玉米粒、小黃瓜、紅K丁、馬鈴薯						
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	彩椒山藥鮮菇	山藥、鮮香菇、甜椒	水蓮炒三絲	水蓮、豆芽菜、鮮香菇	榨菜炒豆干	豆干片、榨菜絲	醬炒筍筍	筍筍、紅K片、黑木耳	素鬆	素鬆/海苔片	油豆腐什錦	油豆腐、皇帝豆、黑木耳、紅K片						
	副菜	三杯鴻喜菇	鴻喜菇、甜椒、九層塔、鮮香菇	粉紅響螺絲麵	螺絲麵、大蕃茄、三色豆、玉米粒、碎干丁	薯餅	四角薯餅	炒小白菜	小白菜	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	豆漿	豆漿	蠔油燻茭白筍	筍白筍、鮮香菇						
午餐	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒皇宮菜	皇宮菜	蠔油地瓜葉	地瓜葉			炒莧菜	莧菜、薑絲	炒菜豆	菜豆	酪梨油拌青花	青花菜、酪梨油						
	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	台式炒烏龍麵	烏龍麵、小白菜、紅K絲、黑木耳、豆干片、豆芽菜						
	主菜	黑胡椒油豆腐炒蛋 黑胡椒油醬	蛋、油豆腐、黑胡椒醬、玉米粒、紅K丁	金沙豆腐 醬燒炸豆腐	豆腐、鹹蛋	什錦滷味鴨	豆干、海帶結、素蹄、豆干結	什錦炒蛋 豉香苦瓜皮絲	南瓜、蛋、紅K絲、油豆腐、玉米粒、黑木耳絲、苦瓜、皮絲、豆蹄	麻婆嫩豆腐	嫩豆腐、鮮香菇、玉米粒、素若粒	椒麻炸蛋 滷燒鹹酥	蛋、椒麻醬、白芝麻、素鮪餘、白芝麻	麻辣燙	豆腐、金針菇、酸菜絲、海帶結、玉米段、日式炸皮蛋						
	加菜	酸菜滷蛋	蛋、酸菜絲			三杯滷蛋	蛋、九層塔			沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬										
	副菜	三杯竹筍	新鮮竹筍、黑木耳、九層塔、紅K片	八寶若醬	豆干丁、毛豆仁、紅K丁、鮮香菇、玉米粒、	回鍋腸腸	雞腸、紅K片、酸菜、黑木耳	薑汁醬燒蘭花干	蘭花干、小黃瓜、素G丁、黑木耳	三鮮滷絲瓜	絲瓜、金針菇、大貢丸、鴻喜菇	咖哩燒油腐	馬鈴薯、紅K丁、油豆腐	炸天婦羅	地瓜、茄子、杏鮑菇、鹽酥G丁						
	副菜	甘梅薯條	脆薯、梅粉	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、乳酪絲	寧波炒年糕	寧波年糕、大白菜、紅K絲、鮮香菇	埔里炒米粉	埔里米粉、鮮香菇、紅K絲、高麗菜	日式關東煮-附醬	白蘿蔔、紅K丁、素竹輪、四角油泡、豆皮	泰式燴黃瓜	大黃瓜、黑木耳、玉米筍								
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲	炒青菜	青菜	炒大白菜	大白菜、紅K絲	炒油菜	油菜	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K						
	湯	羅宋湯	番茄、高麗菜、西洋芹、米豆	韓式大醬湯	韓式黃豆醬、高麗菜、冬粉、紅K絲、豆腐	古早味米粉湯	米粉、乾香菇、紅K絲、筍絲、高麗菜、素若粒	瓜仔湯	脆瓜、豆包、鮮香菇	關東煮湯	玉米段、高麗菜、小珍丸	大滷湯	高麗菜、紅K絲、筍絲、金針菇、黑木耳絲、豆腐	日式味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌						
	果	西瓜		鳳梨		洋香瓜		香蕉		芭樂		鳳梨		芭樂							
	晚餐	地方					素熟狗炒飯 橄欖油拌花椰 涼拌素G	米、全素大熟狗、三色豆、高麗菜、碎干丁、青花菜、素蝦仁、素G	白米飯 辣醬年豬燒豆腐 芝麻醬粉絲 紅絲雞白菜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、泡菜、豆包、豆芽菜、冬粉、紅K絲、紅K絲、鍋白菜	普台擔擔飯 糖醋油條 滷油嫩豆腐	米、普台素擔、油條、番茄、甜椒、油嫩豆腐									
異國		親子丼飯 大阪燒高麗	米、大白菜、美白菇、紅K絲、蛋、黑木耳絲、素G丁、高麗菜、麵粉、紅K絲、海苔粉、沙拉醬、蛋	蕃茄起司洋芋煲-飯 炸海苔馬鈴薯 香辣豆干	米、素洋若、大番茄、白K、油豆腐、起司片、馬鈴薯、海苔粉、豆干	西班牙海鮮燻飯 沙拉蘇打餅	米、素花枝圈、紅椒粉、素蝦仁、素海參、油豆腐丁、杏鮑菇、蘇打餅、酪梨泥、大番茄、酪梨、馬鈴薯、沙拉醬、黃芥末	紅油水餃*13 法式魚糖土司 酸辣湯	素水餃、紅油醬汁土司、蛋、焦糖醬、大白菜、紅K絲、金針菇、黑木耳絲、豆腐	厚片焗披薩 韓式泡菜義大利麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、洋菇片、義大利麵、韓式泡菜、碎干丁、玉米筍、素G丁、青花菜、	海苔起司鮪餘拌飯 黃金地瓜球*3 薑汁豆干	米、玉米粒、素鮪餘、乳酪絲、素火腿、海苔粉、蛋、黃金地瓜球、四分干、白芝麻	蘑菇黑胡椒拌麵 起司醬脆薯拼盤	油扁麵、洋菇片、三色豆、玉米粒、碎干丁、豆芽菜、青花菜、脆薯、起司醬、素甜不辣、豆干片、椰瓜						
麵食		泡菜鍋燻G麵 紅豆金粟*2 醬燒豆腐	G線麵、韓式泡菜、四角油泡、高麗菜、百頁豆腐、豆芽菜、紅豆金粟、豆腐、黑木耳、甜椒	香辣擔仔湯麵 烏龍米露 沙茶炒芥藍	乾麵條、三角油豆腐、豆芽菜、素小蝦、小白菜、素若粒、素米雪、四分干丁、芥藍菜	餐蛋麵 金針菇炒青椒 藥膳素滷	蒸煮麵、蛋、素火腿、豆芽菜、青江菜(佛)、青椒、金針菇、鮮香菇、花生生、高麗菜、四角油泡	紅燒牛若湯麵 筍片素肚 炒空心菜	乾麵條、白蘿蔔、酸菜絲、素小牛排、紅K丁、小白菜、筍片、素肚、空心菜、薑絲	香辣起司牛奶拉麵 辣拌口水G絲 芝麻球*2	拉麵、奶粉、起司片、高麗菜、筍干、海苔片、玉米粒、三角油豆腐、豆包、小黃瓜、紅K絲、豆芽菜、芝麻球	沙茶豆腐鍋-麵 四喜烤魷 烤地瓜	乾麵條、豆腐、金針菇、高麗菜、玉米段、素米雪、烤魷、筍片、黑木耳、紅K片、地瓜	排骨酥湯麵 滷豆干 若嫩大陸妹	油麵、香排排骨酥、白蘿蔔、青江菜、三角油豆腐、干、大陸妹、素若粒						
風味		奶油黑胡椒炒麵 海結冬瓜 素蠶豆腐	油扁麵、碎干丁、玉米筍、紅K丁、玉米粒、高麗菜、海帶結、冬瓜、素鬆、嫩豆腐	白米飯 高麗菜炒蛋 筍子捲 銀芽炒干絲	米、蛋、豆腐、紅K、高麗菜、豆芽菜、豆干絲、紅K絲、筍子捲							傻瓜拌麵 京醬茄子 馬蹄條	關廟麵、豆芽菜、小白菜、豆干片、黑木耳絲、紅K絲	白米飯 泰式酸辣蝦排 油腐滷海帶 梅干苦瓜	米、素蝦排、泰式醬汁、油豆腐、海帶片捲、苦瓜、梅干菜						
加菜		火腿玉米炒飯 炒紅鳳梨 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	米、火腿、玉米、紅鳳梨、薑絲、酸菜仁、筍片、薑絲、檸檬汁、愛玉	麻醬乾麵 炒有機蔬菜 海芽山藥湯 烏梅洛神花茶	乾麵條、芝麻醬、有機蔬菜、海帶芽、山藥、洛神花、烏梅汁	炸醬干丁拌飯 炒有機蔬菜 蒲瓜粉絲湯 冬瓜茶	米、素炸醬、碎干丁、有機蔬菜、蒲瓜、冬粉、薑絲、冬瓜糖磚	素香拌麵 炒大黃瓜 冬瓜素湯 綠豆薏仁湯	乾麵條、豆芽菜、皮絲、大黃瓜、素排骨、冬瓜、薑絲、綠豆、薏仁	高麗菜飯 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 珍果茶果	高麗菜、乾香菇、黃豆芽、鮮香菇、海帶芽、豆皮、薑絲、大麥仁、珍珠粉圓	茄汁炒飯 炒四季豆 青木瓜藥膳湯 仙草凍	米、三色豆、碎干丁、四季豆、青木瓜、皮絲、仙草凍	梅干菜拌麵 炒A菜 梨苦瓜湯 黑糖芋圓甜湯	梅干菜、杏鮑菇、麵條、A菜、苦瓜、鳳梨、黑糖、芋圓、地瓜						
果	香蕉	51.8	木瓜	62.2	芭樂	59.2	葡萄	42.3	火龍果	64.5	小玉	54	木瓜	48.9							
蛋白質		48		56.5		46.5		44		63		44		50.5							
脂肪		311.3		318		319.5		319		316.5		313		301.5							
熱量		1488.2		1629.3		1429.3		1391.2		1577		1464		1456.1							

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