

普台高中 106年 9月11至9月17日 膳食菜單暫定表

9月11日			9月12日			9月13日			9月14日			9月15日			9月16日			9月17日			
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	仙草奶凍	仙草、奶粉、紅茶	皮蛋/豆皮 瘦若粥	米、玉米粒、高麗菜、紅K 絲、香菇絲、皮蛋(豆皮)	芝麻糊	白芝麻、黑芝麻、米	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶	紫米五穀漿	米、五穀米、紫米	大滷湯	筍絲、大白菜、紅K、豆 皮、黑木耳、鮮香菇						
	主食	厚片土司	厚片土司	小素包	小素包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芝麻包	芝麻包	西式燒餅	西式燒餅	山東饅頭	山東饅頭	白飯	米						
	主菜	水煮蛋 香菇魯豆輪	蛋、胡椒粉 豆輪、鈕菇、魯包	冬瓜油腐	冬瓜、油豆腐、香菇	炸醬筍丁豆干	素炸醬、筍丁、豆干、 紅k	沙茶高麗菜肚	素肚、沙茶醬、高麗菜	火腿片	火腿片	菜膽炒蛋 什錦魯味	蛋、紅K、毛豆仁、玉米筍/ 豆g、玉米筍、青花菜	五味醬嫩腐	五味醬、嫩豆腐、芹菜						
	副菜	奶酥醬	奶酥醬	香脆酥	香脆酥	醬油拌麵	油麵、醬汁	南瓜米粉	米粉、南瓜、豆芽菜、 香菇、高麗菜	巧克力醬	巧克力醬	醋拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜絲、醬汁	筍干滷豆輪	筍干、豆輪、薑絲						
	副菜	洋芋沙拉	馬鈴薯、玉米、沙拉醬	幼筍	幼筍	什錦菜	什錦菜	涼拌海帶絲	海帶絲、紅k	布丁	布丁	綜合堅果	葡萄乾、青提子、枸杞、杏 仁片、南瓜子、腰果	素鬆	素鬆						
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒大陸妹	薑絲、大陸妹	芹香黃豆芽	芹菜、黃豆芽菜	炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲	千島高麗菜絲	高麗菜絲、小豆苗、蕃 茄醬、沙拉	炒青江菜	青江菜、紅k、薑絲	炒高麗菜	高麗菜						
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	炸醬炒板條	板條、香菇絲、素火腿、 高麗菜、豆芽菜、芹菜、 紅k、素炸醬	燕麥飯	米、燕麥粒	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	醬油炒飯	米、醬油、三色豆	白飯	米						
	主菜	黑胡椒炒豆乾	豆乾、黃豆芽、玉米筍、紅 椒、黑胡椒	糖醋大黑乾	大黑豆乾、糖醋醬、蕃 茄、青椒	馬鈴薯悶蛋 馬鈴薯炒豆腸	馬鈴薯、豆薯、蛋、紅 K、玉米粒、毛豆仁/ 豆腸	蕃茄豆腐	蕃茄、青豆仁、豆腐	宮保豆包	豆包、辣椒條、小黃 瓜、油花生	炸豆腐什錦	豆腐、芋頭、杏鮑菇、椒鹽 粉	木賊炒蛋 木須炒素排	蛋、黑木耳、紅k、筍 絲、香菇絲 素排						
	副菜	炸地瓜什錦	地瓜條、四季豆、金針菇、 椒鹽粉	滷炒大黃瓜	大黃瓜、素熟狗、素海蔘	紅燒白玉	白K、烤魷、黑木耳、 筍片、紅k	洋菇火腿高麗菜	高麗菜、洋菇片、火腿	紅燒白菜	大白菜、香菇絲、豆 皮、紅K	韓式泡菜炒蘿蔔 糕	高麗菜、金針菇、紅K、韓 式泡菜、蘿蔔糕	素燒紫茄	茄子、素燥						
	副菜	筍乾滷冬瓜	筍乾、皮絲、冬瓜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	塔香海龍	海龍、紅辣椒、九層塔	炒四色	玉米、紅k、豆薯、小 黃瓜	蠅蟻上樹	冬粉、香菇絲、高麗 菜、紅 k	芝麻醬豆芽	豆芽菜、甜椒、芝麻醬	海苔烤洋芋	馬鈴薯、南瓜、海苔粉						
	青菜	鮮菇青江菜	鮮香菇、青江菜、薑絲	關東煮湯	白k、天婦羅、紫米糕、玉 米、芹菜	炒油菜	油菜、薑絲	素炒芥藍菜	薑絲、芥藍菜	炒四季豆	四季豆、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K	炒空心菜	空心菜、薑絲						
	湯	羅宋湯	黃豆芽、蕃茄、高麗菜			味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、皮絲	鮮菇玉米湯	薑絲、玉米、鮮香菇	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K、奶水	蘿蔔油腐湯	白K、油豆腐、薑絲						
果	小玉		火龍果		蘋果		西瓜		楊桃		芭樂		鳳梨								
晚餐	地方	素食水餃*15 糖醋百頁豆腐 沙茶空心菜	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜椒 空心菜、沙茶醬、薑絲	梅汁油醋拌麵 茭白筍素炒 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油 醋醬、小黃瓜、紅K絲、火 腿、茭白筍、鮮香菇、甜 椒、四角油腐	燕麥飯 糖醋g丁 青椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素 排骨、甜椒、鳳梨、g 丁、紅魷、青椒、蛋、 地瓜、椒鹽粉	煉奶銀絲卷 海帶片魯貢丸 普台素燥乾麵	銀絲卷-切、煉奶 麵條、海帶片、貢丸、 普台素燥、小白菜、豆 芽菜	芙蓉香菇素海鮮 粥 紅豆金粟 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米 粒、紅k、素海參、竹 輪、素蝦仁、蛋、 紅豆金粟 冬瓜、皮絲	素洋若炒飯 酥皮蕃茄濃湯	米、香菇絲、素羊肉、紅 k、芥藍菜、青豆仁、薑絲 蕃茄、玉米、酥皮	沙茶什錦菇燴飯 腐乳空心菜 沙茶百頁	米、鮮香菇、柳松菇、素 火腿、大白菜、紅K、金 針菇 空心菜、豆腐乳 百頁 豆腐、甜椒						
	異國	日式炸豆包飯 芝麻醬高麗菜 筍干滷三層若	米、豆包、麵包粉、醬汁、 高麗菜、芝麻醬、筍干、三 層若、豆干、梅乾菜	咖哩蘑菇燉飯 玉米濃湯 紅茶凍	米、鮮香菇、玉米粒、紅 K、青花菜、高麗菜、起司 粉、咖哩粉 玉米粒、紅K、馬K 紅茶包、果凍粉	天婦羅定食-芝麻 醬烏龍冷麵 豆皮壽司	天婦羅、烏龍麵、小黃 瓜、紅K、玉米粒、芝 麻醬、牛蒡、四季豆、 南瓜、天婦羅、酥炸粉 豆皮壽司*2	壽喜燒蓋飯 三角薯餅	米、嫩豆腐、貢丸、 蛋、鮮香菇、鮑魚菇、 高麗菜、紅K、素若 絲、青江菜 三角薯餅*2	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 西芹炒熟狗	米、韓式泡菜、香菇 絲、紅K、素火腿、高 麗菜、豆腐、素熟狗、 西洋芹、紅K	散壽司飯 克林姆煎餅 醬淋秋葵	米、海苔、豆包、玉米粒、 小黃瓜、素鬆 蛋、麵粉、牛奶、秋葵	檸檬香煙義大利 麵 白 醬洋芋濃湯 楓糖烤酥條	義大利麵、洋菇片、素肉 粒、三色豆、煙燻若、檸 檬汁、九層塔 玉米粒、馬K、紅k、洋菇 片、楓糖、土司、奶油						
	麵食	紅麴涼麵 塔香杏鮑菇 客家小炒	紅麴醬、油麵、小黃瓜、紅 k、豆皮 杏鮑 菇、小黃瓜、九層塔、薑絲 芹菜、豆乾、雞腸、榨菜 絲、火腿	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆夾	麵條、白k、紅K、粉絲、 黑輪條、玉米段、油豆 腐、貢丸 毛豆夾、黑胡椒	素鰻鮑魚麵 糖醋豆腸 素香白菜	麵條、素鰻、油菜、豆 芽菜、素鰻鮑 豆 腸、甜椒、糖醋醬 小 白菜、紅k、素火腿	和風咖哩湯麵 芝麻球 花椰飄香	拉麵、豆腐、咖哩粉、 金針菇、素丸、火鍋餘 板、高麗菜 芝麻球*2 花椰菜、紅k	素炒烏龍麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕	烏龍麵、香菇絲、素火 腿、高麗菜、豆芽菜、 油皮、黑豆乾、杏鮑 菇、香Q糕、小黃瓜、 紅k	府城素擔仔湯麵 綜合魯味	油麵、素燥、素小蝦、豆芽 菜、小白菜、鮮香菇、海帶 片、黑輪條、百頁豆腐	酸辣湯麵 酥炸杏鮑菇 炒過貓	細麵、香菇絲、素絲羹、 大白菜、金針菇、紅k、 杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉 過貓、薑絲						
	風味	五穀飯 麻婆豆腐 塔香素肚 沙茶空心菜	米、五穀米、豆腐、素若 粒、紅K、芹菜、素肚、九 層塔、薑絲、辣椒 空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 芝麻醬秋葵 魯凍豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜 絲 秋葵、 芝麻醬 豆腐、紅k	白飯 墨西哥醬豆包 綜合素香 香菇炒高麗菜	米、豆包、蕃茄、甜 椒、菜脯、醬 黑輪片、油豆腐、香 菇、魯包 香菇絲、高麗菜、紅k	地瓜飯 煙燻Q翅 五味醬拌鮑魚菇 炒大黃瓜	米、地瓜、G翅、醃蘿 蔔、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁 大 黃瓜、薑絲、紅k、黑 木耳	酸辣湯餃 西芹黑豆干 花枝炒甜豆莢	素食水餃、香菇絲、木 耳絲、紅k、筍絲、素 若絲、豆腐 西洋 芹、甜椒、黑豆干 甜 豆莢、花枝圈	素土魷魚羹麵 臭豆腐 涼拌小黃瓜	油麵、素土魷魚、大白菜、 紅K、筍絲、金針菇、芹 菜、臭豆腐、小黃瓜、黑木 耳	素鬆拌飯 椒鹽炸素腿 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆 素炸棒腿、椒鹽粉 西洋芹、杏鮑菇、腰果、 高麗菜、回鍋若						
	加菜	糙米飯 素燥 炒油菜 腐皮粉絲湯 麥茶奇雅子	糙米 皮絲、香菇、香椿 醬 油菜、薑絲 油皮、冬粉、酸菜、炒大 麥、奇雅子	香椿拌麵 炒A菜 大黃瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	麵條、香椿醬 A菜、薑絲 大黃瓜、排骨酥 綠豆、薏仁	糙米飯 咖哩醬 炒青椒筍絲 金針素九湯 紅茶	糙米、三色豆、咖哩粉 青椒、筍絲、薑絲 金針、冬菜、清丸 紅茶	傻瓜麵 炒大陸妹 紫菜豆皮湯 紅豆湯	麵條、調味醬汁 陸妹、薑絲 薑絲、紫菜、豆皮 紅豆	醬油拌麵 炒空心菜 芹香豆腐湯 梅子綠茶	麵條、醬汁 空 心菜、薑絲 玉米、鮮香菇、薑絲、 綠茶包、話梅	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 蕃茄蔬菜湯 百香果果QQ	糙米 皮 絲、香菇、香椿醬 芥藍 菜、薑絲 薑絲、番茄、高麗菜 百香果粒、椰果、珍珠	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 榨菜素絲湯 烏梅汁	糙米 皮 絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 烏梅汁						
	果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		木瓜		西瓜		芭樂							
蛋白質	48.1			44.8			38.2			45.5			46.1			42.5			48.4		
脂肪	41.5			36			32.5			38.75			44			40			37.5		
醣類	214			227			213.5			212.5			199			220			212		
熱量	1421.9			1411.2			1299.3			1380.75			1376.4			1410			1379.1		

自民國 98 年 承接 以來 即使用 C A S 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