

普台高中 106年9月25日至10月1日 膳食菜單暫定表

日期	9月25日			9月26日			9月27日			9月28日			9月29日			9月30日			10月1日			08
星期	一			二			三			四			五			六			日			
早餐	飲品	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	奶茶	奶粉、紅茶		糙米漿	豆漿		紅豆湯圓	湯圓、紅豆		酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇		豆漿	豆漿		芋頭鹹粥	米、芋頭、高麗菜、香菇、芹菜		
	主食	紅豆包	紅豆包	沙拉堡	沙拉堡		白麥吐司	白麥吐司					鹹大餅	鹹大餅		白飯	米		小黑糖紅豆包	小黑糖紅豆包		
	主菜	魯豆包	豆包、魯包	茄汁熱狗	熱狗、蕃茄醬		蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄		小芋頭包	小芋頭包		金絲木耳炒蛋	金針菇、黑木耳、蛋炒麵、紅K、黑木耳		椒鹽水煮蛋	蛋、胡椒鹽		三杯臘腸	麵腸、青椒、九層塔		
	副菜	素鬆地瓜塊	地瓜、素鬆	起司片	起司片		松阪燒若	松阪燒若		海結豆腐	海帶結、凍豆腐		牛蒡絲	白芝麻、牛蒡絲		素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇		香脆酥	香脆酥		
	副菜	綜合堅果	葡萄乾、清提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	黃瓜洋芋沙拉	小黃瓜、馬k、沙拉醬、葡萄乾		巧克力醬	巧克力醬		素燥炒米粉	米粉、豆芽菜、火腿、紅絲、高麗菜、普台素燥		炒小白菜	小白菜、薑絲		素鬆	素鬆		紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲		
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒白花菜	白花菜、紅K、薑絲		炒高麗菜	高麗菜、紅K、薑絲		炒青菜	青菜、薑絲		備白飯	米		炒大陸妹	大陸妹、薑絲		炒木鱉銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳		
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米		紫米飯	米、黑糯米		白飯	米		醬醋拌麵	麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅K、高麗菜、油皮		白飯	米		白飯	米		
	主菜	蝦仁黃瓜炒蛋	大黃瓜、蛋、鹹蛋、素蝦仁、玉米筍、紅K、苦瓜、鮮香菇、皮絲、豆豉	瓜仔若醬嫩豆腐	嫩豆腐、素瓜仔若		滷蛋	蛋、滷包/美白菇、秋葵		咖哩g丁	馬k、紅K、g丁、豆g		醬燒豆包	豆包、香菇、甜椒		梅乾三層若	梅乾、三層若、油腐、冬瓜		蕃茄豆腐炒蛋	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐		
	副菜	紅燒油豆腐	油豆腐丁、香菇絲、紅k、青豆仁、黑木耳	菜燉蘿蔔香Q糕	藥膳包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑		三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、素Q、辣椒		塔香茄子	茄子、玉米粒、九層塔		鹹酥炸物	地瓜、蘿蔔糕、熱狗、香Q糕、青椒		鮮蔬炒油片	西洋芹、紅K、四季豆、油片		炒鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、黑胡椒粒		
	副菜	豆酥高麗菜	豆酥、甜椒、高麗菜、薑絲	泡菜炒多粉	多粉、大白菜、紅K、芹菜、黃豆芽		紅燒南瓜雞筋	蒲瓜、雞筋泡、黑木耳、火腿、紅K		青椒炒豆薯	青椒、豆薯、馬k、素火腿		叉燒炒青花菜	素叉燒、青花菜		塔香海耳	海茸、甜椒、九層塔		筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚		
	青菜	炒青菜	青菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲		炒空心菜	空心菜、薑絲		炒A菜	A菜、薑絲		炒高麗菜	紅K、高麗菜、薑絲		炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		
	湯	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌、薑絲	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅K、皮絲、鮮筍絲		翡翠豆腐湯	莧菜、豆腐、薑絲、醬油		關東煮	白K、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕		紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑		蕃茄味噌蘿蔔湯	蕃茄、味噌、白k、紅K		榨菜鮮筍湯	榨菜、鮮筍、薑、香菇		
晚餐	果	蘋果		哈密瓜			鳳梨			柚子			西瓜			芭樂			鳳梨			
	地方	紹子乾麵	麵條、香菇絲、素肉粒、紅K、毛豆仁、豆腐、青菜、豆芽菜	沙茶青椒牛若炒飯	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲		地方炒麵	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜		芙蓉香菇芋頭粥	米、香菇絲、玉米粒、紅K、芋頭、高麗菜、蛋、三角薯餅		水餃	水餃		白飯	米		南瓜飯	米、南瓜		
	異國	箭筒東坡若魯冬瓜	箭筒、東坡肉、豆乾、九層塔、甜椒、冬瓜、魯包	素蝦花椰塔香鮮香菇	素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲		三杯鮑魚菇	鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條		紅花蒲瓜	蒲瓜、紅K、薑絲		沙茶咖哩炒麵	油麵、咖哩粉、沙茶醬、空心菜、火腿、紅K熟狗、起司、米、素鬆、麵包粉、高麗菜、紅K		菜餃*15	菜餃、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬		泰式醬蝦排	蝦排、九層塔、甜椒		
	異國	東北酸白菜豆腐鍋-飯	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜	芝麻醬烏龍冷麵	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬		菜豆若末	菜豆、素若粒、臭豆腐、黑胡椒醬		黑胡椒醬煎臭豆腐	臭豆腐、黑胡椒醬		日式醬炒麵	油麵、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇		蔬菜天婦羅	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬		煎菇義大利麵	義大利麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜豆腐、青花菜、蕃茄、蘆荀、乳酪絲		
	異國	大滷板條	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	普台擔擔湯麵	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2		黑魚翅	油麵、蛋絲、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、馬K、甜椒		素菜炒豆包	米、素鬆		沙茶咖哩炒麵	油麵、咖哩粉、沙茶醬、空心菜、火腿、紅K熟狗、起司、米、素鬆、麵包粉、高麗菜、紅K		義式蕃茄燉飯	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬		菜餃*15	菜餃、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬		
	異國	皮蛋宮保辣G丁	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	普台擔擔湯麵	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2		黑魚翅	油麵、蛋絲、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、馬K、甜椒		素菜炒豆包	米、素鬆		沙茶咖哩炒麵	油麵、咖哩粉、沙茶醬、空心菜、火腿、紅K熟狗、起司、米、素鬆、麵包粉、高麗菜、紅K		義式蕃茄燉飯	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬		菜餃*15	菜餃、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬		
晚飯	麵食	涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	普台擔擔湯麵	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2		黑魚翅	油麵、蛋絲、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、馬K、甜椒		素菜炒豆包	米、素鬆		沙茶咖哩炒麵	油麵、咖哩粉、沙茶醬、空心菜、火腿、紅K熟狗、起司、米、素鬆、麵包粉、高麗菜、紅K		義式蕃茄燉飯	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬		菜餃*15	菜餃、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬		
	麵食	沙茶魷魚羹糙米飯	米、薏仁、糙米、筍筍紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒		鹹酥拌飯	米、素鬆		墨西哥醬炸豆包	米、素鬆		辣味豆腐	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K		麻辣關東煮	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆、黑胡椒		蜜汁排骨、飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、		
	麵食	奶油絲瓜	絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒		鹹酥拌飯	米、素鬆		墨西哥醬炸豆包	米、素鬆		辣味豆腐	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K		麻辣關東煮	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆、黑胡椒		蜜汁排骨、飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、		
	麵食	紅絲油菜	絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒		鹹酥拌飯	米、素鬆		墨西哥醬炸豆包	米、素鬆		辣味豆腐	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K		麻辣關東煮	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆、黑胡椒		蜜汁排骨、飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、		
	麵食	糙米飯	糙米、素丸、薑絲	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒		鹹酥拌飯	米、素鬆		墨西哥醬炸豆包	米、素鬆		辣味豆腐	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K		麻辣關東煮	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆、黑胡椒		蜜汁排骨、飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、		
	麵食	官保素肚素燥	素肚、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒		鹹酥拌飯	米、素鬆		墨西哥醬炸豆包	米、素鬆		辣味豆腐	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K		麻辣關東煮	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆、黑胡椒		蜜汁排骨、飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、		
加菜	麵食	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒		鹹酥拌飯	米、素鬆		墨西哥醬炸豆包	米、素鬆		辣味豆腐	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K		麻辣關東煮	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆、黑胡椒		蜜汁排骨、飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、		
	麵食	玉米素丸湯	玉米、素丸、薑絲	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒		鹹酥拌飯	米、素鬆		墨西哥醬炸豆包	米、素鬆		辣味豆腐	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K		麻辣關東煮	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆、黑胡椒		蜜汁排骨、飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、		
	麵食	麥茶	炒大麥	白飯	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒		鹹酥拌飯	米、素鬆		墨西哥醬炸豆包	米、素鬆		辣味豆腐	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K		麻辣關東煮	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆、黑胡椒		蜜汁排骨、飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、		
	麵食	小玉		楊桃			木瓜			香蕉			葡萄			梨子			木瓜			
	麵食	蛋白質	60.6		43.9		54.6		45.5		54.3		51.6		58.75			58.75				
	麵食	脂肪	50.5		38		45		38		44		48.75		48.75			48.75				
	麵食	醣類	222		211.5		208		209		213.5		198.5		197.5			197.5				
	麵食	熱量	1584.9		1363.6		1455.4		1360		1467.2		1369.4		1463.75			1463.75				

自民國98年承接以來即使用C A S 重品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝