

普台高中 106年 10月2日至10月8日 膳食菜單 暫定表

		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		10月8日			
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	粥/飲品	綠茶	綠茶	紅豆薏仁湯	紅豆、洋蔥仁	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K	綠豆沙牛奶	綠豆、奶粉	冬瓜豆漿	冬瓜茶、豆漿	菜豆鹹粥	菜豆、三色豆、米	米粉湯(湯料分開)	米粉、火腿、高麗菜、芹菜、冬菜、醬油
	主食	西式燒餅	西式燒餅	白飯	米	小月餅	小月餅	厚片土司	厚片土司	山東饅頭	山東饅頭	鍋貼	鍋貼		
	副菜	茄汁松阪燒若	松阪燒若、蕃茄醬	乾燒素鰻	芹菜、薑絲、素鰻、豆干、甜椒	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、豆腸	方型火腿片 火腿片	方型火腿片 火腿片	香菇百頁豆腐	香菇、百頁豆腐、豆腐	滷豆腐	豆腐、滷包	滷蛋 蜜汁豆乾	蛋、滷包 豆乾、白芝麻
	副菜	起司片	起司片	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	黑胡椒醬燴麵	麵條、豆乾、洋菇片、豆芽菜、高麗菜	奶酥醬	奶酥醬	素炒黃瓜	小黃瓜片、薑絲、紅k、烤丫條	辣蘿蔔	白k、紅k	豆沙包	豆沙包
	青菜	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	花生麵筋	麵筋、花生	高麗拌海芽	高麗菜、海帶芽、紅k	百香果凍	百香果醬、果凍粉	素鬆	素鬆	海結麵輪	海帶結、豆輪	榨菜拌黃豆芽	榨菜絲 黃豆芽 紅k
	湯	三角薯餅	三角薯餅	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	絲瓜麵線	絲瓜、香菇絲、麵線、薑絲	香菇豆芽菜	豆芽菜、香菇、芹菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲
中餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	五穀飯	米、五穀米	芋香油飯		白飯	米	紫米飯	紫米、米
	主菜	沙茶高麗炒素肚	高麗菜、素肚、沙茶醬、甜椒	日式蒸蛋 陰鳳梨苦瓜排骨	蛋、香菇絲、黑木耳絲、竹輪、三色豆 陰鳳梨、苦瓜、素排骨	宮保豆包	豆包、辣椒條、油花生	紅顏金針炒蛋 煙素鰻	蛋、紅K、豆薯、金針菇、煙素鰻、碧玉筍、甜椒	三杯鹽酥G	鹽酥g、豆腐、杏鮑菇、四季豆	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒豆腐	蛋、毛豆、豆薯、豆腐、紅K、黑胡椒豆腐、毛豆、紅K	咖哩洋芋麵腸	馬K、紅K、麵腸、咖哩
	副菜	奶香洋芋	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜	金針絲瓜	絲瓜、金針菇、紅k、冬粉	奶油花椰菜	白花菜、青花菜、火腿、薑絲	玉米炒乾丁	玉米粒、豆乾、西洋芹	什錦素滷	海帶片、豆g、香q糕、金針菇	蠅蠅上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅k	炸什蔬	南瓜、牛蒡、四季豆、甜不辣
	副菜	素燥紫茄	茄子、素燥	紅燒筍塊	筍塊、杏鮑菇、香菇絲、白K、黑木耳	甜椒海帶根	海帶根、甜椒、九層塔	咖哩粉絲煲	冬粉、黑木耳、豆芽菜、蕃茄、椰漿	炒小白菜	小白菜、薑絲	豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥	梅干筍丁	竹筍、油蔴、梅干菜
	青菜	炒紅絲莧菜	莧菜、紅K、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲
	湯	芹香油豆腐	油豆腐、芹菜、玉米段	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	關東煮湯	白K、玉米段、黑輪、箱Q糕、紅K、芹菜	酸白菜筍絲湯	酸白菜、筍絲、豆皮	南瓜紅豆薏仁湯	南瓜、紅豆、洋蔥仁	鮮菇筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、高麗菜、紅K、薑絲、海帶芽
晚餐	果	鳳梨		梨子		西瓜		楊桃		蘋果		芭樂		梨子	
	地方	哨子蛋拌飯 餘香鮮菇 薯菜洋芋	米、蛋、碎干丁、辣榨菜、黑木耳、素若粒、三色豆、蕃茄、鮮香菇、荸薺、雪裡紅、馬K	白飯 香辣小雞腿 家常炒豆腐 炒龍鬚菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、龍鬚菜、薑絲	紅燒牛若湯餃 奶油鮮菇茭白筍 炒青江菜	素食水餃、紅k、玉米粒、素牛若、白K、空心菜、茭白筍、鮮香菇、甜椒 青江菜、薑絲	白飯 素瓜仔肉 三角薯餅 香菇滷白菜	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、三角薯餅、大白菜、香菇絲、油皮、紅k	白飯	米	沙茶素羊肉炒飯	米、香菇絲、素羊肉、紅k、芥藍菜、青豆仁	關東煮湯麵	拉麵、香Q糕、白K、紅K、玉米段、芹菜、百頁
	異國	墨西哥醬涼麵 豆酥香椿豆腐 娘惹山藥捲	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、娘惹山藥捲	韓式黑炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪	拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪條	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、香糟、特調醬汁	日式醬油烏龍麵 捲壽司 青木瓜G絲	烏龍麵、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、海苔、素鬆、紅豆枝、小黃瓜、青木瓜、豆包	筍乾豆干魯冬瓜	筍乾、大黑豆干、冬瓜	藍帶G排	豆包、起司片、酥炸粉	炸臭豆腐/泡菜	炸臭豆腐/泡菜
	麵食	當歸湯麵線 素燥地瓜葉 玉米布丁酥*2	麵線、素火腿片、皮絲、豆芽菜、冬瓜、枸杞、紅棗、當歸包 地瓜葉、素燥 玉米布丁酥*2	咖哩炒麵 煎鍋貼 紅茶果凍	油麵、素火腿、高麗菜、馬k、紅K、香菇絲 鍋貼*4、 紅茶、果凍粉	炸醬麵 東坡豆腐 四季地瓜條	麵條、素炸醬、烤丫片、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、四季豆、地瓜	泰式炒意麵 塔香素絲 炒大陸妹	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素餘、九層塔、甜椒大陸妹、薑絲	腐乳香酥G	杏鮑菇、馬K、G丁、豆腐乳、酥炸粉	青椒炒筍絲	青椒、筍絲、火腿	山藥炒素排	山藥、素排、芹菜
	風味	香椿百頁增飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、素肚、紅麴 筍絲、青椒、紅k	地瓜飯 煙燻G翅 五味醬鮑魚菇 芋頭餅	米、地瓜 G翅、醬汁 鮑魚菇、甜椒、五味醬汁、芋頭餅*2	海苔醬油炒飯 醬油秋葵 韓式蘿蔔糕素香腸	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔 秋葵、醬汁 蘿蔔糕、素香腸、韓式辣醬	芙蓉海鮮粥 魯花生豆干 樹子龍鬚菜	蛋液、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒 龍鬚菜、樹子	XO醬火腿白花炒A菜	白花菜、素火腿、XO醬A菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥炒地瓜果菜 青木瓜素九湯 粉圓薏仁甜湯	糙米 皮 絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜 洋蔥仁、珍珠粉圓	香椿拌麵 炒有機小松菜 蒲瓜麵線湯 仙草干茶	麵條、醬汁 有機小松菜、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 仙草汁	糙米飯 咖哩醬炒高麗菜 冬瓜油皮湯 檸檬紅茶	糙米 色豆、咖哩粉 菜、薑絲 冬瓜、油皮、薑絲 紅茶、檸檬汁	糙米飯 素燥炒有機小松菜 牛蒡白k湯 麥茶	糙米 皮 絲、香菇、香椿醬 有機小松菜、薑絲 牛蒡、白k 炒大麥	四神湯	素肚、糯薏仁、蓮子、山藥		當歸皮絲湯	當歸藥包、皮絲、高麗菜、薑	
果	蘋果		芭樂		香蕉		橘子		葡萄		西瓜		香蕉		
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早	42.5	48.1	46.1	55.8	54.725	54.725	82.1	74.9	73.9	73.9	68.25	68.25	345.3	345.3
	午	36.5	40	46.85	46.85	42.375	42.375	73.25	68	73.25	68	345.3	345.3	345.3	345.3
	總	226	218.5	218.5	218.5	218.5	218.5	218.5	218.5	218.5	218.5	218.5	218.5	218.5	218.5
	量	1402.5	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4	1394.4

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