

# 普台高中106年 10月30至11月05日 膳食菜單暫定表

日期	10月30日		10月31日		11月1日		11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		
星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	
早餐	飲品	糙米漿	糙米、米	油麻米粉湯	油腐、白k、米粉、玉米段、香菇、火腿	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌	巧克力牛奶	奶粉、可可粉	麵線糊	紅麵線、碎皮絲、香菇絲、黑木耳、什錦菜、紅K、芹菜	白粥	米
	主食	筍香包	筍香包	白飯	米	紅豆包	紅豆包	白飯	米	厚片土司	厚片土司		魯油腐	四角油腐、海帶片	
	主菜	雪裡紅炒豆乾	雪裡紅、豆乾	鹹蛋三杯鮮菇	鹹蛋、杏鮑菇、甜椒、九層塔	混炒雞腸	雞腸、黑木耳絲、紅k、芹菜	菜脯炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、菜脯、紅K、青豆仁/豆G	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	三明治	吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	素鬆	素鬆
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲、黑芝麻	素鬆	素鬆	起司片	起司片	香脆酥	香脆酥	蒸堅果地瓜洋芋	地瓜、洋芋、綜合堅果	備飯-素鬆	米、素鬆	豆腐乳/脆瓜	豆腐乳/脆瓜
	副菜	烤玉米	玉米段、甜椒	凉拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜、紅k	什錦果仁	黃豆、黑豆、枸杞、南瓜子、葡萄乾	花生麵筋	花生、麵筋	藍莓醬	藍莓醬			油花生	油花生
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒豆芽菜	豆芽菜、黑木耳	青椒筍絲	青椒、鮮筍	絲瓜炒蒟蒻	絲瓜、蒟蒻片	玉米脆片	玉米脆片			皮絲炒青江菜	青江菜、皮絲
	主食	紫米飯	米、黑糯米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	醬醋拌麵	麵條、醬油、醋	紅麴米	米、紅麴米	糙米飯	米、糙米	白飯	米
午餐	主菜	瓜子素肉蒸蛋 蔴瓜蒸豆腐	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅k 嫩豆腐、蔴瓜、柳松菇	樹子蒸豆包	豆包、樹子、九層塔、薑	麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條	南瓜咖哩炒蛋 南瓜咖哩豆g	蛋、馬k、南瓜、咖哩粉、豆g、馬k、南瓜、咖哩粉	五更腸旺	臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅k、金針菇	清蒸豆腐	豆腐、火腿、香菇、碎干丁、蔴瓜、芹菜
	副菜	宮保高麗菜干片	大黑豆干、高麗菜、薑絲、辣椒條	雙芋奶香G	洋芋、芋頭、G丁、椰奶、奶粉	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶片	福菜魯桂筍	福菜、桂竹筍、豆輪	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅k	蜜汁海帶結	海帶結、豆腐、白芝麻	玉米四色	玉米粒、甜椒、地瓜、青豆仁
	副菜	拌炒黃豆芽	黃豆芽、紅k、小黃瓜	炒青花菜	青花菜、鮮香菇、紅k、薑絲	炸時蔬	地瓜、紅k、甜不辣、四季豆	三杯紫茄	茄子、九層塔、玉米粒	沙茶茼蒿白菜	茼蒿昆布板、紅k、黑木耳、大白菜、沙茶	糯米薯餅	糯米薯餅	香Q糕魯味	白k、紅k、香Q糕、魯包、薑片
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒大白菜	薑絲、黑木耳絲、大白菜	蕃茄若未長豆	菜豆、蕃茄、碎干丁	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	炒有機雞白菜	有機雞白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅k、薑絲
	湯	腰果牛蒡湯	白k、牛蒡、腰果、芹菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、高麗菜	大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅k、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲	麻油鮮菇湯	香菇、豆包、高麗菜、麻油	味噌鮮菇湯	味噌、金針菇、高麗菜、薑
	果	蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂		楊桃		小玉		橘子	
	地方	梅干扣飯 椒鹽雞腸 炒高麗菜	米、素五花肉、梅乾菜、雞腸、椒鹽粉、高麗菜、紅k	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉、大白菜、香菇絲、紅k	酸白菜拌寬粉 刈包夾荷包蛋	寬粉、火腿片、玉米粒、酸白菜、黃豆芽、紅k、刈包、蛋、梅乾菜、筍乾	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲豆薯	米、薏仁、糙米、豆干、酸菜、辣椒、茄子、馬k、乳酪絲、豆薯、紅k、薑絲	蘑菇醬通心麵	通心麵、西洋芹、甜椒、洋菇片	白飯	米	素香羹麵	油麵、絲、筍香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲
英國	白醬臘腸燉飯 玉米布丁酥 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、玉米布丁酥、京都素若、香菇絲、青椒、紅k	韓式泡菜鍋-附飯 焗烤洋芋	韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、油皮、白飯、馬k、乳酪絲	日式FD排飯 藥膳高麗菜 四季豆炒百頁	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、高麗菜、藥膳、四季豆、百頁	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	鹽酥G	香酥G、蘿蔔糕、鮮香菇、杏鮑菇、百頁豆腐、九層塔	小黃瓜木耳炒蛋 小黃瓜炒素排	小黃瓜、黑木耳、蛋、金針菇/素排	滷什錦	油腐、冬瓜、豆輪	
晚餐	麵食	紅燒拉麵 酥炸四季豆 梅乾冬瓜	拉麵、白k、紅k、玉米段、皮絲、青江菜、四季豆、椒鹽粉、冬瓜、梅乾	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、海帶絲、紅k、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 台式泡菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆乾、茶葉、高麗菜、紅k	香椿醬炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	焗烤南瓜	南瓜、洋芋、乳酪絲、胡椒粒	金瓜炒冬粉	冬粉、南瓜、豆芽菜、香菇絲	韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜
	風味	沙茶洋芋炒麵 芋香白菜 烤豆包串	油麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶、芋頭、大白菜、黑木耳豆包、青椒、杏鮑菇、小蕃茄	鮮筍香粥 蜜汁海帶結 滷豆G	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒、海帶結、豆G、魯包	麻香醬油炒飯 時蔬素雞 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素雞、青花菜、紅k、大白菜、燻丫	白飯 照燒素排 家常炒豆腐 滷蛋、涼拌小黃瓜	米、素排、醬汁、板豆腐、紅k、筍片、香菇絲、滷蛋、小黃瓜	茶油A菜	A菜、苦茶油	沙茶海帶根	海帶根、豆干	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒椒粒
加菜	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 烏龍奶茶	麵條、香椿醬、地瓜葉、薑絲、大黃瓜、排骨酥、烏龍茶、奶粉	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒過貓 榨菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲、過貓、薑絲、素肚、榨菜絲、薑絲、愛玉、檸檬汁	糙米飯 咖哩醬 炒有機奶白菜 海帶芽素丸湯 綠豆湯	糙米、三色豆、咖哩醬、有機奶白菜、薑絲、海帶芽、素丸、薑絲、綠豆、洋蔥仁	糙米飯 素燥 滷冬瓜 蔬菜豆腐湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、冬瓜、豆輪、高麗菜、豆腐、薑絲、炒大麥	金針蔬菜湯	薑絲、高麗菜、芹菜、金針、秀珍菇	炒四季豆 酸菜筍片湯	四季豆、薑絲、筍片、酸菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	
果	柳丁		葡萄		橘子		鳳梨		柳丁		梨子		小蕃茄		
蛋白質		47.5		62		60		37.5		89		75.5		85.5	
脂肪		45		50		56.5		52.5		68		67.5		69	
醣類		202.5		210		198.5		197.5		371		372.5		373.5	
熱量		1400		1538		1542.5		1492.5		2476		2399.5		2457	

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