

普台高中 107年 9月10至9月16日 膳食菜單暫定表

		9月10日		9月11日		9月12日		9月13日		9月14日		9月15日		9月16日	
		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	仙草奶凍	仙草、奶粉、紅茶	芋頭瘦若粥	米、玉米粒、高麗菜、紅K絲、香菇絲、芋頭	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	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白飯	米
	主菜	水煮蛋 香菇魯豆輪	蛋、胡椒粉 豆輪、鈕菇、魯包	紅燒百頁	白K、百頁、黑木耳、筍片、紅k	炸醬筍丁豆干	素炸醬、筍丁、豆干、紅k	沙茶高麗素肚	素肚、沙茶醬、高麗菜	方形火腿片 火腿片	方形火腿片 火腿片	菜脯炒蛋 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	花生醬	花生醬	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	炒鵝白菜	鵝白菜、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、玉米筍、紅椒、黑胡椒	糖醋油腐	油腐、糖醋醬、蕃茄、青椒	馬鈴薯閃蛋 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	木馱炒蛋 木須炒素排	蛋、黑木耳、紅k、筍絲、香菇絲 素排
	副菜	三杯地瓜鮑菇	地瓜、杏鮑菇、九層塔	炸洋芋什錦	洋芋、芋頭、四季豆、金針菇、椒鹽粉	美白菇炒大黃瓜	美白菇、火腿、大黃瓜	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	素燥紫茄	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	焗烤茄子	茄子、乳酪絲	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、小黃瓜、芝麻醬、白芝麻	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	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K	炒四季豆	四季豆、薑絲
	湯	羅宋湯	金針菇、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、芹菜
晚餐	果	小玉		火龍果		蘋果		西瓜		楊桃		芭樂		鳳梨	
	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 蛋香水蓮 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、豆腐、甜椒、鳳梨、g丁、紅魷、水蓮、菜脯、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 紅豆金棗*2 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、紅豆金棗 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	咖哩蘑菇燴飯 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*2	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*2	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*2 西芹炒火腿	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、素火腿、高麗菜、豆腐、火腿、西洋芹、紅K	和風咖哩湯麵 芝麻球*2 花椰飄香	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜 芝麻球*2 花椰菜、紅k	檸檬煙燻義大利麵 白醬洋芋濃湯 楓糖烤烤條	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	蕃茄蛋拌關廟麵 麻醬木耳 炸蘿蔔糕	關廟麵、蕃茄、蛋、豆干、洋菇片、新鮮黑木耳、白芝麻 蘿蔔糕	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	素餛飩湯麵 糖醋豆腸 素香白菜	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素餛飩 豆腸、甜椒、糖醋醬 小白菜、紅k、素火腿	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、麵腸、榨菜絲、火腿	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*3 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 綜合素魯 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G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	素土魷魚羹飯 臭豆腐*2 涼拌小黃瓜	米、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 素棒棒腿、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	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲 油皮、冬粉、酸菜、炒大麥	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 金針素丸湯 決明子	糙米、三色豆、咖哩粉 青椒、筍絲、薑絲 金針、冬菜、清九 決明子	傻瓜麵 炒鵝白菜 紫菜豆皮湯 紅豆湯	麵條、調味醬汁 鵝白菜、薑絲 薑絲、紫菜、豆皮 紅豆	醬油拌麵 炒茄子 芹香豆腐湯 仙草千茶	麵條、醬汁 茄子、薑絲 玉米、鮮香菇、薑絲、仙草濃縮汁	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 蕃茄蔬菜湯 百香椰果QQ	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 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		52.5		38.2		45.5		46.1		42.5		48.4	
脂肪		41.5		41.5		32.5		38.75		44		40		37.5	
醣類		214		227		213.5		212.5		199		220		212	
熱量		1421.9		1491.5		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