

普台高中 107年9月25日至9月30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	
星期		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	奶茶	奶粉、紅茶	糙米漿	豆漿	玉米蛋花湯 玉米鮮菇湯	蛋、玉米粒/精靈菇	豆漿	豆漿	酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	紅豆湯圓	湯圓、紅豆
	主食	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	鹹大餅	鹹大餅	白飯	米		
	主菜	茄汁熱狗 全素熱狗	熱狗、蕃茄醬	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	三杯麵腸	麵腸、青椒、九層塔	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 甜椒、素餘	金針菇炒蛋 醬燒蘭花乾	金針菇、紅K、蛋 蘭花乾、紅K、黑木耳	鬆餅 可頌麵包	鬆餅 可頌麵包
	副菜	玉米穀片	玉米穀片	起司片	起司片	香脆酥	香脆酥	麻油麵線	麵線、麻油	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	松阪燒若	松阪燒若
	副菜	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	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲	牛蒡絲	白芝麻、牛蒡絲	素鬆	素鬆	煉乳	煉乳
	青菜	炒白花菜	白花菜、紅K、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K、薑絲	炒木鬚銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	醬醋拌麵	麵條、豆芽、小白菜	白飯	米	白飯	米
	主菜	瓜仔若醬嫩豆腐	嫩豆腐、素瓜仔若	木耳菇菇炒蛋 美白菇炒秋葵	黑木耳、秀珍菇、蛋、玉米筍、小黃瓜/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 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐 蕃茄、豆腐
	副菜	藥燉蘿蔔香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G、辣椒	塔香茄子	茄子、玉米粒、九層塔	鹹酥炸物	百頁、地瓜、蘿蔔糕、杏鮑菇、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	泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅K、芹菜、黃豆芽	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	青椒炒豆薯	青椒、豆薯、竹筍、素火腿	叉燒炒青花菜	素叉燒、青花菜	塔香海茸	海茸、甜椒、九層塔	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚
	青菜	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	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	哈密瓜		鳳梨		柚子		西瓜		芭樂		鳳梨	
	地方	沙茶青椒牛若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	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	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻	芙蓉香菇芋頭粥 三角薯餅*2 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、芋頭、高麗菜、蛋、三角薯餅 冬瓜、皮絲	燕麥飯 泰式蚵捲 牛蒡炒柳松菇 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、蚵捲、醬汁、牛蒡、柳松菇、白芝麻、豆干 大白菜、杏鮑菇	白飯 咖哩醬G翅 花椰燴茼蒿 炸草菇	米 G翅、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、草菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式醬蝦排 青江泡菜 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 青江菜、韓式辣椒 金針菇、臘腸、大白菜
	異國	芝麻醬烏龍冷麵 菜豆若末 黑胡椒醬煎臭豆腐	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬 菜豆、素若粒、臭豆腐、黑胡椒醬	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、蕃茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	沙茶咖哩炒麵 炸米熱狗 紅絲高麗菜	油麵、咖哩粉、沙茶醬、空心菜、火腿、紅K熱狗、起司、米、素鬆、麵包粉、高麗菜、紅K	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	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	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	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	蘑菇義大利麵 鮮蔬焗豆腐	義大利麵、磨菇、素火腿、三色豆、白花菜豆腐、青花菜、蕃茄、蘆筍、乳酪絲
	麵食	普台擔擔湯麵 黑白切/滷蛋 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、油豆腐、豆乾片、滷蛋、地瓜葉、素燥	泰式酸辣涼麵 香芒鮑魚炒筍 蛋煎杏鮑菇	油麵、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、杏鮑菇、蛋、麵粉、紅K	味噌湯麵 秋葵炒山藥 榨菜炒豆干	麵條、金針菇、嫩豆腐、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌 山藥、秋葵、榨菜、豆干、甜椒	米苔目鹹湯 塔香菜脯煎蛋 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、九層塔、菜脯、蛋 紅K、莧菜	四川涼麵 蘿蔔素雞 香椿燒茼蒿	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 白K、素雞、魯包 茼蒿、杏鮑菇、香椿醬	沙茶鍋燒G絲麵 椒麻菜膽鮮筍 烤地瓜	G絲麵、火腿、素丸、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 焗烤南瓜片	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 南瓜、乳酪絲	素鬆拌飯 墨西哥醬豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 大白菜、茼蒿絲、薑	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 鮑菇青江菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米布丁酥*2 青江菜、鮑魚菇、薑絲	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	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、	白飯 紅蘿蔔炒蛋 酥炸茄子 咖哩豆包	米、紅K、蛋、高麗菜 茄子、酥炸粉 豆包、馬K、三色豆
	加菜	香椿拌麵 炒莧菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 莧菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒過貓 青木瓜素若湯 決明子	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 過貓、薑絲、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、決明子	傻瓜麵 炒鵝白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 鵝白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜茶、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒青江菜 冬瓜素酥湯 珍珠奶綠	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 青江菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、珍珠、綠茶、奶粉	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 麥茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 炒大麥	糙米飯 黑胡椒磨菇醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早	楊桃	45.9	木瓜	55.1	香蕉	52.9	葡萄	61	梨子	51.6	木瓜	52.1
	午		38		46.5		45.5		51.5		41		36.6
	午		226.5		214		214		212		198.5		229.9
	午		1431.6		1494.9		1465.1		1555.5		1369.4		1457.4

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