

普台高中 107年 10月1日至10月7日 膳食菜單 暫定表

日期	10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		
	日	一	二	三	四	五	六	日							
中餐	粥飲品	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿、米、焦花生	麵線糊	什錦菜、排骨酥、紅麵線、香菇絲、皮絲、黑木耳、紅k、金珍、芹菜	綠豆沙牛奶	綠豆、奶粉	紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁	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			厚片土司	厚片土司	山東饅頭	山東饅頭	鍋貼	鍋貼		
	主菜	巧克力醬	巧克力醬	乾燒素鱔	芹菜、薑絲、素鱔、豆干、甜椒	刈包	刈包	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 薑汁豆乾	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	梅干大黑豆干	大黑豆干、梅干菜	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
	副菜	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、	花生麵筋	麵筋、花生	花生糖粉	花生糖粉	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
	青菜	三角薯餅	三角薯餅	炒青菜	青菜、薑絲	炒酸菜絲	酸菜絲、辣椒、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
	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	糯米、香菇絲、菜脯、素火腿、毛豆仁、芋頭、花生	白飯	米	紫米飯	紫米、米
中餐	主菜	沙茶高麗炒素肚	高麗菜、素肚、沙茶醬、辣椒	日式蒸蛋 薩鳳梨苦瓜排骨	蛋、香菇絲、黑木耳絲、竹輪、三色豆、薩鳳梨、苦瓜、素排骨	宮保豆包	豆包、杏鮑菇、素肚、辣椒條、油花生	紅顏金針炒蛋 煙素鷄	蛋、紅k、豆薯、金針菇、煙素鷄、碧玉筍、甜椒	三杯鹽酥G	鹽酥g、豆腐、杏鮑菇、四季豆	黑胡椒豆腐炒蛋 黑胡椒炒豆乾	蛋、毛豆、豆薯、豆乾、紅k、黑胡椒豆乾、毛豆、紅k	咖哩芋芋麵腸	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	蠟燭上樹	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、油腐、梅干菜
	青菜	炒紅絲莧菜	莧菜、紅k、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	炒青菜	青菜、薑絲
	湯	芹香油腐湯	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、香Q糕、紅k、芹菜	酸白菜筍絲湯	酸白菜、筍絲、豆皮	南瓜濃湯	三色豆、南瓜、洋菇片	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
	果	鳳梨		梨子		西瓜		楊桃		蘋果		芭樂		梨子	
	晚餐	地方	嗶子蛋拌飯 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*2 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 奶油鮮菇筍白筍 炒青菜	素食水餃、紅k、玉米粒、素牛若、白k、空心菜、筍白筍、鮮香菇、甜椒 青菜、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	蕃茄義大利麵	義大利麵、蕃茄、甜豆夾、洋菇片、三色豆	白飯
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、炸豆腐、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	親子井 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、香噌、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	炸臭豆腐
麵食		當歸湯麵線 素燥地瓜葉 糖醋餘柳	麵線、素火腿片、皮絲、豆芽菜、冬瓜、枸杞、紅菜、當歸包、地瓜葉、素燥 餘柳*2、馬k、山藥、甜椒	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*3、紅茶、果凍粉	麻醬素燥麵 東坡豆腐 四季地瓜條	麵條、普素素燥、芝麻醬、皮絲、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、四季豆、地瓜	泰式炒意麵 塔香素條 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	豆豉甜椒	甜椒、g丁、豆豉	台式泡菜	高麗菜
風味		香椿百頁燻飯 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、青板、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	麻油鮮菇蓋飯 魯花生豆干 樹子龍鬚菜	白飯、杏鮑菇、柳松菇、金針菇、玉米筍 大白菜、豆干、花生龍鬚菜、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	山藥炒素排	山藥、素排、芹菜
加菜		糙米飯 素燥 炒地瓜葉 青木瓜素丸湯 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 洋薏仁、珍珠粉圓	香椿拌麵 炒青菜 蒲瓜麵線湯 仙草干茶	麵條、醬汁 有機青菜、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 決明子	糙米 皮絲、 三色豆、咖哩粉 高麗菜、薑絲 冬瓜、油皮、薑絲 決明子	糙米飯 素燥 炒絲瓜 牛蒡白k湯 麥茶	糙米 皮絲、 香菇、香椿醬 絲瓜、 薑絲 牛蒡、白k 炒大麥	四神湯	素肚、糯薏仁、蓮子、山藥	玉米濃湯	三色豆、洋菇片、馬鈴薯	炒龍鬚菜 關東煮	龍鬚菜、薑絲 白蘿蔔、玉米段、香q糕、鮮香菇
果		蘋果		芭樂		香蕉		橘子		葡萄		西瓜		香蕉	
每日		39		48.1		55.7		52.725		83.4		74.1		70.6	
平均	39		46.85		42.375		42.375		74.85		67.6		66.25		
標準	226		210.5		214.9		235		324.9		338		338		
總量	1411		1394.4		1304.05		1532.275		2306.85		2276.4		2230.65		

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