

普台高中 107年 10月22日至10月28日 膳食菜單暫定表

日期	10月22日			10月23日			10月24日			10月25日			10月26日			10月27日			10月28日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	大滷湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	絲瓜鹹粥	絲瓜、香菇、紅K、米	豆漿	豆漿	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	米漿	米、焦花生	南瓜濃湯	南瓜、紅K、馬k、火腿						
	主食	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	小芝麻包	小芝麻包	咖哩包	咖哩包		山東饅頭	山東饅頭	餐包	餐包							
	主菜	火腿片	火腿片	塔香蕃茄炒蛋 塔香蕃茄G丁	九層塔、蛋、黑木耳、蕃茄G丁	醬燒豆包	豆包、黑木耳	蜜汁豆G	豆G、白芝麻		刈包	刈包	魯豆乾	豆乾、魯包	茶葉蛋 塔香嫩腐	蛋、滷包/嫩豆腐、九層塔					
	副菜	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	脆瓜	脆瓜	魯蘿蔔	紅K、白K、皮絲		梅乾三層若	三層若、大黑豆干、梅干菜	素燥米粉	米粉、豆芽菜、素燥	百香果鮮奶酪	鮮奶酪粉、百香果醬					
	副菜	白醬通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、奶油	豆漿	豆漿	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	綜合堅果	葡萄乾 腰果 葵花子 枸杞 南瓜子 杏仁片		花生糖粉	花生糖粉	火腿海帶絲	海帶絲、火腿、紅k	葡萄乾沙拉	葡萄乾、馬鈴薯、小黃瓜、沙拉醬、蔓越莓、玉米粒					
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲	辣炒筍香白菜	大白菜、鮮筍	榨菜蒲瓜	蒲瓜條、榨菜、薑絲		炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	備吐司-果醬						
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	咖哩時蔬炒麵	油麵、白花菜、三色豆、甜椒、火腿丁、九層塔、馬K、咖哩醬	五穀飯	米、五穀米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米						
	主菜	紅燒獅子頭	紅燒獅子頭、大白菜、香菇絲、紅K	宮保鮮筍豆腐	豆腐、鮮筍、杏鮑菇、辣椒、油花生	三色蒸蛋 麻醬山藥G絲	蛋、皮蛋、鹹鴨蛋 豆包、山藥、甜椒、芝麻醬	白醬香芋燒蛋 三杯G	芋頭、去殼蛋、馬k、紅k、G丁、杏鮑菇、玉米筍、九層塔、甜椒	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜、素若粒	蘑菇醬油腐燒蛋 菜膽嫩腐	馬K、紅k、蘑菇醬、洋菇片 油豆腐、蛋 嫩豆腐、金針菇、秀珍菇、藥膳	筍絲炒蛋 鹽雞黃瓜煎菇	竹筍、蛋、紅K 小黃瓜、杏鮑菇、有機鹽麵						
	副菜	咖哩四色	玉米粒、馬k、香菇、紅K	椒香白菜	大白菜、鮮香菇、紅K、黑胡椒粒	蕃茄炒豆腸	蕃茄、黑木耳絲、豆腸、小黃瓜	奶油火腿金針菇	金針菇、秀珍菇、鮮香菇、火腿、紅K、奶油	義式烤地瓜	地瓜、義大利香料	芝麻球*2	芝麻球	海結麵筋	海帶結、麵筋泡						
	副菜	醬燒若末四季	四季豆、豆豉、豆干	炒空心菜	空心菜、薑絲	玉米燒冬瓜	冬瓜、豆輪、玉米粒、薑片	叉燒炒白花菜	白花菜、叉燒、薑絲	炒冬粉	冬粉、紅K、黑木耳絲、豆芽菜	高麗菜素魯	高麗菜、蘭花乾	金針絲瓜	金針菇、絲瓜、冬粉、枸杞						
	青菜	炒青江菜	青江菜、紅椒、薑絲			炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲						
	湯	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、高麗菜、紅燒滷包	綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜、紅棗、洋薏仁	關東煮	豆薯、白K、紅K、黑輪片、香Q糕	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、海帶芽、黃豆芽	酸菜筍片湯	酸菜仁、鮮筍片、金針菇、紅k、鮮香菇	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、高麗菜、香菇絲						
果	橘子		楊桃		哈密瓜		西瓜		鳳梨		木瓜		芭樂								
晚餐	地方	嘉義G若絲飯 炒菜豆 麻油苡藷腰花	米、豆包、杏鮑菇、醬汁、菜豆、紅K、素肉粒 麻油、老薑、腰花	普台擔擔飯 雪裡菜饅 紅絲高麗	米、普台擔擔醬 雪裡紅、素鰻 紅k、高麗菜	香椿蛋炒飯 素炒豆包 台式泡菜	米、蛋、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、毛豆仁、香椿 豆包、西洋芹、紅K 高麗菜、紅K、話梅	炸醬麵吃搭 糖醋雞腸 可樂餅	麵吃搭、豆芽、青江菜、炸醬、豆包、紅k、小黃瓜、豆腸、甜椒、糖醋醬、可樂餅	蠔油鮮筍G丁蓋飯 草菇炒豆干 炒皇宮菜	G丁、豆腐、鮮香菇、筍丁、米、青江菜、草菇、豆乾、皇宮菜、薑絲	黑胡椒素肉絲炒飯 肝高麗菜 芝麻海帶芽	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 黑豆干、高麗菜 白芝麻、海帶芽	沙茶炒麵 炒青江菜 炸薯條	油麵、素火腿、高麗菜、芥藍菜、黑木耳、紅K、香菇絲、青江菜、薑絲、馬k、椒鹽粉						
	異國	香辣牛奶鍋-拉麵 橢圓薯餅	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、橢圓薯餅	墨西哥醬涼麵 布丁 咖哩優格沙拉	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、蕃茄、小黃瓜、布丁粉、果凍杯、百禧芽、高麗菜、小豆苗、咖哩粉、優酪乳	焗烤義大利麵 羅宋湯	螺旋麵、洋菇片、蕃茄、三色豆、素蝦粒、素花枝圈 高麗菜、蕃茄、豆芽菜	翡翠炒飯 藍帶手香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	麻辣沙茶豆腐鍋-飯 素炒青花菜 蘋果派	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜、花椒、冬粉、青花菜、紅K、 蘋果派	蕃茄油醋拌麵 果香醬素烤串	蕃茄、甜椒、油醋醬、拉麵、豆包、紅K、杏鮑菇、青椒、G丁、鮮香菇、熟狗、特調醬汁	日式咖哩飯 焦糖糕餅夾心	香酥G、紅K、馬K、青豆仁、咖哩粉 鬆餅、焦糖醬、可可粉、鮮奶油						
	素食	蕃茄洋芋湯麵 魯冬瓜 糖醋白頁	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 冬瓜、紅蘿蔔、醬汁 百頁豆腐、甜椒、糖醋醬	麻油雞線 糖醋燴酥餃 金沙杏鮑菇	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、馬K、甜椒、鹹蛋、豆腐、杏鮑菇	藥膳羊若米粉湯 素燒烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油、芹菜 豆腐、普台素燒、莧菜、素蟹絲	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜燴豆腐	烏龍麵、白K、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、 鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素蟹絲、薑絲	沙茶G絲麵 鮮菇白菜 醬拌油豆腐	G絲麵、火腿片、沙茶醬、高麗菜、小白菜、玉米粒 秀珍菇、白菜、紅K 四方油豆腐、醬汁	湯咖哩麵 芹香G捲 山藥炒美白菇	麵條、馬K、玉米粒、紅K、豆芽菜、G丁 素G捲、芹菜、紅k 山藥、美白菇、小黃瓜	大滷麵 魯杏鮑菇 豆薯三絲	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、魯包 豆薯、紅K絲、青椒						
	口味	客家菜腩炒飯 茶凍 綜合滷味	米、菜脯、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜 紅茶包、果凍粉、海帶結、豆g、蘿蔔	沙茶素魷魚羹飯 宮保高麗菜 香椿素鬆嫩腐	米、香菇絲、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、素火腿、高麗菜、油花生、嫩豆腐、香椿醬、素鬆	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉秋葵	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅k 秋葵、豆豉	鳳梨素鬆炒飯 炒空心菜 素鮑魚炒蛋	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青豆仁、空心菜、薑絲、蛋、素鮑魚、紅k、玉米粒	滿福堡 海苔烤洋芋 磨菇燴麵	滿福堡、生菜沙拉、火腿片、海苔粉、馬鈴薯條、麵條、三色豆、洋菇片	白飯 牛若滑蛋 涼拌鮮筍 炒通貓	米、嫩牛若、蛋液、三色豆、蕃茄、豆腐 竹筍、沙拉醬 通貓、薑絲	素鬆拌飯-臘腸 素炒雪裡紅 蕃茄炒豆腐	米、醬汁、素鬆、臘腸 雪裡紅、辣椒 豆腐、蕃茄						
	加菜	糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針冬菜湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鮮筍片、青椒 冬菜、金針、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒大白菜 酸辣湯 甘草茶	素燥、麵條 紅k、大白菜、薑絲 筍絲、紅k、木耳、素肉絲、 仙草	優瓜麵 蕃茄青江菜 蕃茄玉米湯 檸檬冬瓜珍珠	麵條、醬汁 機青江菜、薑絲 蕃茄、玉米段、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊、珍珠	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 冬瓜枸杞湯 決明子茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 冬瓜、枸杞、薑絲 決明子	蕃茄炒飯 炒油菜 玉米豆皮湯 紅豆薏仁湯	米、蕃茄、三色豆 油菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 紅豆、薏仁	糙米飯 素燥 炒莧菜 當歸香Q糕湯 烏梅汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 莧菜、薑絲 當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁	麻油雞線 炒高麗菜 鮮筍素酥湯 椰果綠茶	麵線、麻油 高麗菜、薑絲 鮮筍、素排骨酥、薑絲 綠茶包、椰果、西米露						
果	火龍果		鳳梨		芭樂		木瓜		柳丁		橘子		葡萄								
蛋白質	51			58.2			51.75			51.9			47.1			46.5			50.9		
脂肪	38			46.25			46.25			47.5			37.5			37.5			44.1		
醣類	235			268.5			268.5			268			268			268			223.9		
熱量	1494			1483.05			1492.25			1475.1			1457.9			1423.5			1496.1		

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