

普台高中107年 10月29至11月04日 膳食菜單暫定表

日期	10月29日		10月30日		10月31日		11月1日		11月2日		11月4日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	薏仁湯	洋薏仁	糙米漿	米、糙米、焦花生	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌	熱牛奶	奶粉	
	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	
	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	滷蛋 柳松菇炒豆包	蛋、滷包/豆包、柳松菇	菜脯炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、菜脯、紅K、 青豆仁/豆G	茄汁火腿片(蛋素) 茄汁火腿片(全素)	火腿片、蕃茄醬	
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲、黑芝麻	素鬆	素鬆	什錦果仁	黃豆、黑豆、南瓜子、枸 杞	香脆酥	香脆酥	蒸堅果地瓜洋芋	地瓜、洋芋、綜合堅果	
	副菜	烤玉米	玉米段、甜椒	油條	油條	滷豆干	豆干、滷包	花生麵筋	花生、麵筋	起司片	起司片	
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒菜脯	菜脯、薑	青椒筍絲	青椒、鮮筍	絲瓜炒茼蒿	絲瓜、茼蒿片	玉米脆片	玉米脆片	
	午餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴米	米、紅麴米	白飯	米
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	南瓜咖哩炒蛋 南瓜咖哩豆腸	蛋、馬k、南瓜、咖哩粉 豆腸、馬K、南瓜、咖哩 粉	蕃茄若未嫩豆腐	嫩豆腐、蕃茄、碎干丁	
副菜		宮保高麗菜	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	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、 芹菜、火腿條	三角薯餅*2	三角薯餅*2	
副菜		拌炒黃豆芽	黃豆芽、紅k、豆干絲、 榨菜絲、芹菜	燴青花菜	白花菜、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	泡菜菇菇焗烤	秀珍菇、杏鮑菇、韓式 泡菜、乳酪絲	
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、番茄、碎干丁	炒有機蚵白菜	有機蚵白菜、薑絲	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅 k	
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	
果		蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂		楊桃		
晚餐	地方	梅干扣岩飯 椒鹽雞腸 炒高麗菜	米、素五花肉、梅乾菜 麵腸、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	酸白菜拌冬粉 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	素香雞麵	油麵、絲、筍香羹、大 白菜、紅k、金針菇、 筍絲	
	異國	白醬臘腸燉飯 玉米布丁酥*2 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、清九、高麗菜、油 皮、白飯 馬k、乳酪絲	日式炸D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、 百苜芽、玉米粒、三角薯 餅、三色豆、洋筍片、義 大利麵、蕃茄	滷什錦	油腐、白蘿蔔、紅蘿 蔔、豆輪	
	麵食	紅燒拉麵 乾煸四季豆 梅乾冬瓜	拉麵、白K、紅k、玉米 段、皮絲、青江菜 四季豆、碎干丁 冬瓜、梅乾	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	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	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	韓式泡菜炒 蘿蔔絲	蘿蔔糕、韓式泡菜、大 白菜	
	風味	沙茶洋若炒麵 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	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒	
	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 酸辣炒杏鮑菇 炒過貓 榨菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米 酸辣、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 炒有機空心菜 海帶芽素丸湯 綠豆湯	糙米 三色豆、咖哩醬 有機空心菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 綠豆、洋薏仁	糙米飯 素燥 炒有機空心菜 蔬菜豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機空心菜、薑絲 高麗菜、豆腐、薑絲 炒大麥	炒小白菜	小白菜、薑絲	
	果	柳丁		葡萄		橘子		鳳梨		小蕃茄		
	蛋白質	51		60.1		60		52.5		53.2		32.5
脂肪	27.5		48		56.5		46.25		44.6		25	
醣類	280		225		198.5		232.5		247.4		147.5	
熱量	1461.5		1537.4		1542.5		1596.25		1603.8		945	

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