

普台高中107年11月5至11月11日 膳食菜單暫定表

日期 星期	11月5日 一				11月6日 二				11月7日 三				11月8日 四				11月9日 五				11月10日 六				11月11日 日			
早餐	飲品	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	熱牛奶	奶粉		酸辣湯	大白菜、豆腐、黑木耳絲、紅K、香菇絲	油蔴米粉湯	米粉、油豆腐、香菇絲、紅蘿蔔、芹菜	豆漿	豆漿	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	香菇芋頭鹹粥	米、香菇、芋頭、三色豆、芹菜												
	主食	芝麻包	芝麻包	西式燒餅	西式燒餅						白飯	米	口袋餅	口袋餅	小黑糖紅豆包	小黑糖紅豆包												
	主菜	魯豆乾	豆乾、魯包	玉米穀片	玉米穀片		高麗菜包	高麗菜包	鹹大餅	鹹大餅*1	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、小黃瓜、花生、香菇	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	雪裡紅百頁	雪裡紅、百頁豆腐												
	副菜	酸菜牛蒡絲	酸菜絲、牛蒡絲	烤薯片	地瓜、馬K、海苔粉		海結麵腸	海帶結、麵腸	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、白胡椒粉 甜椒、素餘	素鬆	素鬆	香鬆沙拉拌螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉、素鬆	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥												
	副菜	綜合堅果	葡萄乾、清提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	巧克力醬	巧克力醬		南瓜炒冬粉	冬粉、豆芽菜、火腿、紅絲、高麗菜、南瓜	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、乳酪絲	滷海帶豆腸	海帶片、豆腸	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲												
	青菜	炒雞白菜	雞白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲		炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒木蠟銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳			炒小芥菜	小芥菜、薑絲												
	午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅k、高麗菜、油皮	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米												
主菜		奶燉南瓜豆包	豆包、南瓜、馬K、奶粉	素燥滷蛋 香菇魯苦瓜	蛋、素燥 苦瓜、香菇、皮絲	梅乾三層若	梅乾、三層若、油腐、白K	咖哩g丁	馬k、紅k、g丁、豆g	義式青醬豆腐	豆腐、鮮香菇、九層塔、起司片	和風鮮菇蒸蛋 鳳梨炒木耳	蛋、金針菇、玉米粒、紅k 鳳梨、黑木耳、甜椒	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆包	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐 蕃茄、豆包													
副菜		泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、黃豆芽	紅燒油豆腐	油豆腐、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳	芋香玉米	玉米粒、紅蘿蔔、芋頭	茄汁鮮蔬炒油片	西洋芹、紅k、甜椒、油片	鹹酥炸物	地瓜、百頁豆腐、蘿蔔糕、香q糕、青椒	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	咖哩粉絲煲	冬粉、黑木耳、豆芽菜、蕃茄、椰漿													
副菜		素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲	炸醬金針絲瓜	絲瓜、金針菇、薑絲	薑汁冬瓜	薑絲、冬瓜、豆輪、當歸、鴻喜菇、枸杞	奶油鮑菇白菜	大白菜、鮑魚菇、紅K、奶油	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚													
青菜		炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	洋菇炒甜豆	洋菇片、黑木耳、甜豆莢	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	炒雞白菜	雞白菜、薑絲													
湯		蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香菇、薑絲	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、小白菜	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅k、皮絲、鮮筍絲	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	蕃茄味噌蘿蔔湯	蕃茄、味噌、白k、紅k	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑													
果		蘋果		橘子		鳳梨		柚子		柳丁		芭樂		鳳梨		鳳梨												
晚餐	地方	泰式炒雞絲麵 醬燒素肚 酸辣青木瓜	雞絲麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素肚、酸菜仁 青木瓜、百香果醬、辣椒	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	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	香樟百頁燴飯 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、青椒、紅k	芙蓉香菇素海鮮粥 芝麻球 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、芝麻球 冬瓜、皮絲	蛋包飯 什錦魯味 炒菠菜	米、三色豆、蕃茄、蛋 油豆腐、茼蒿小捲、海帶結 菠菜、紅K	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素丫 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜													
	異國	東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	日式醬油板條 捲壽司 青木瓜G絲	板條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、海苔、素鬆、紅豆枝、小黃瓜、青木瓜、豆包	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	鐵板荷包蛋+麵 紅茶凍	粗麵、荷包蛋、豆腐、豆芽菜、花椰菜、三色豆、黑胡椒醬汁、紅茶包、果凍粉	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿、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	米、義大利麵、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、酥皮、紅K、玉米粒	蕃茄義大利麵 酥皮濃湯	義大利麵、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、酥皮、紅K、玉米粒	藍帶G排飯 甜豆爽炒豆干 醬燒馬鈴薯									米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、四季豆、豆干、紅蘿蔔、玉米粒、紅K、馬鈴薯				
	麵食	大滷刀削麵 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	刀削麵、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燒地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅k、茼蒿紅魷、莧菜	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包 紅K、莧菜	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 紅絲高麗菜	水餃、玉米粒、洋菇片、馬k、紅k、蘿蔔糕、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、高麗菜、紅絲	沙茶鍋燒拉麵 椒麻素膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、素膳、皮絲、地瓜													
	風味	沙茶魷魚羹糙米飯 奶油絲瓜 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜 絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、辣椒條 大白菜、茼蒿絲、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 炒菠菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米布丁酥*2 菠菜、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	米糕 焗烤洋芋 甜椒青花菜 湯包*3	糯米、三色豆、香菇、皮絲、花生、豆皮酥、馬K、甜椒、火腿、玉米粒、乳酪絲、青花菜、甜椒、湯包*3	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													
	加菜	糙米飯 宮保素肚素燥 炒芥藍菜 玉米素九湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲 玉米、素九、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒青江菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 青木瓜素若湯 決明子	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 茼蒿紅魷、有機奶白菜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、決明子	傻瓜麵 炒雞白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 雞白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒大白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、大白菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆西米露	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 關東煮 燒仙草	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小松菜、白蘿蔔、紫米糕、豆皮、紅K、玉米 仙草濃縮汁、珍珠、紅豆	黑胡椒燻菇拌麵 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	細麵 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁													
	果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		蘋果		柳丁														
	蛋白質		55.5		56		52.7		54.2		58		58		63.5													
脂肪		50		48		47.5		42.5		52.5		53		50														
醣類		240		222		216		228.5		207.5		237		217.5														
熱量		1632		1544		1502.3		1513.3		1534.5		1657		1574														

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