

普台高中108年9月16日至9月22日 膳食菜單暫定表

日期	9月16日		9月17日		9月18日		9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	酸辣湯 筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	奶茶	奶粉、紅茶	糙米漿	米、糙米、焦花生	玉米蛋花湯 玉米鮮菇湯	蛋、玉米粒/精靈菇	豆漿	豆漿	烏龍茶	烏龍茶	紅豆湯圓湯	湯圓、紅豆	
	主食	白飯	米	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	鹹大餅	鹹大餅	口袋餅	口袋餅		
	主菜	金針菇炒蛋 醬燒蘭花乾	金針菇、紅K、蛋 蘭花乾、紅K、黑木耳	茄汁熟狗 全素熟狗	熟狗、蕃茄醬	茶葉蛋 滷秀珍菇	蛋、茶葉滷包 秀珍菇	三杯雞腸	雞腸、青椒、九層塔	椒鹽水煮蛋 甜椒燻鴨	蛋、胡椒鹽 甜椒、煙鴨	柳松菇炒積絲	豆包、柳松菇、鮮香菇、黑胡椒	鬆餅 可頌麵包	鬆餅 可頌麵包
	副菜	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇	玉米穀片	玉米穀片	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	香脆酥	香脆酥	麻油麵線	麵線、麻油	起司片	起司片	松阪燒若	松阪燒若
	副菜	素鬆	素鬆	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	炒小白菜	小白菜、薑絲	三角薯餅*1	三角薯餅	煉乳	煉乳
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒白花菜	白花菜、紅K、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K、薑絲	炒木鱉銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳			蕃茄/小黃瓜片	蕃茄/小黃瓜	炒青江菜	青江菜、薑絲
	湯	蕃茄味噌蘿蔔湯	蕃茄、味噌、白K、紅K	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	摩摩喳喳	芋頭、地瓜、綠茶凍、椰奶、西米露	榨菜鮮筍湯	榨菜、鮮筍、薑、香菇
午餐	主食	白飯	米	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、小黃瓜	糙米飯	米、糙米	白飯	米
	主菜	梅乾三層若	梅乾、三層若、油腐、冬瓜	瓜仔若醬嫩豆腐	嫩豆腐、素瓜仔若	五味醬豆包	豆包、五味醬	咖哩g丁	馬k、紅k、g丁、豆g	醬燒油腐	油豆腐、香菇	三色蒸蛋 咖哩腰花	蛋、鹹蛋、皮蛋/素腰花、馬鈴薯、紅蘿蔔	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	鮮蔬炒油片	西洋芹、紅k、四季豆、油片	藥燉蘿蔔紫米糕	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、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	泰式打拋若	碎干丁、杏鮑菇、素若粒、蕃茄、九層塔	炒鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、黑胡椒粒
	副菜	塔香海茸	海茸、甜椒、九層塔	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	炒高麗菜	紅K、高麗菜、薑絲	豆皮絲瓜	絲瓜、豆皮、薑絲	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	叉燒炒青花菜	素叉燒、青花菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	蕃茄味噌蘿蔔湯	蕃茄、味噌、白k、紅k	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	摩摩喳喳	芋頭、地瓜、綠茶凍、椰奶、西米露	榨菜鮮筍湯	榨菜、鮮筍、薑、香菇
	果	芭樂		哈密瓜		鳳梨		柚子		西瓜		葡萄		鳳梨	
晚餐	地方	白飯 香辣小積腿*2 花椰菜焗茼蒿 炸草菇	米 香辣小積腿*2 白花菜、茼蒿片、玉米筍、草菇、椒鹽粉	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	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	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、三角薯餅*2 冬瓜、皮絲	燕麥飯 泰式阿捲 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			南瓜飯 泰式醬蝦排 牛蒡炒柳松菇 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	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	白飯 滑蛋咖哩餘排 XO醬炒空心菜 泰式炒菇	米、魚排、洋芋、蛋、紅蘿蔔、山藥、空心菜、XO醬、袖珍菇、柳松菇、九層塔、蕃茄	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、蕃茄、紅K、白K、茼蒿小塊、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	咖哩炒麵 炸米熟狗 紅絲高麗菜	油麵、咖哩粉、馬鈴薯、火腿、紅K、熟狗、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	焗烤貝殼麵 起司蛋煎豆包	貝殼麵、杏鮑菇、大白菜、青花菜、玉米筍、洋菇麵、豆包、蛋、起司片、高麗菜	蘑菇義大利麵 鮮蔬焗豆腐	義大利麵、蘑菇、素火腿、三色豆、白花菜 豆腐、青花菜、蕃茄、蘆筍、乳酪絲
	麵食	四川涼麵 蘿蔔素腿 香椿燒茼蒿	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 白K、素腿、魯包 茼蒿、杏鮑菇、香椿醬	味噌豆漿拉麵 紅豆金粟 *2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	泰式酸辣涼麵 香芒鮑魚炒筍 煎煎杏鮑菇	油麵、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菜、碧玉筍、杏鮑菇、蛋、麵粉、紅K	養蛋麵 蒸鍋貼*3 紅絲莧菜	蒸蒸麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、鍋貼*3 紅K、莧菜	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	普台擔擔飯 滷蛋 蜜汁素排 炒青江菜	米、普台素燥、蛋、松阪排、白芝麻、青江菜	沙茶鍋燒G絲麵 椒麻藥膳鮮筍 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	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 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 墨西哥蝦排 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 蝦排、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			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	三杯醬拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 紅豆粉粿湯	麵條、三杯醬 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅豆、粉粿	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 蘑菇醬 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 炒有機空心菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 有機空心菜、薑絲 蒲瓜、多粉薑絲 冬瓜茶、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒青江菜 冬瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 青江菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、綠豆、洋蔥仁	炒米粉 炒有機鵝白菜 藥膳高麗菜湯 麥茶	米粉、豆芽菜、火腿、高麗菜、有機鵝白菜、高麗菜、豆皮、藥膳、炒大麥	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 仙草甘茶	糙米 黑胡椒粒、洋筍、三色豆、大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 仙草濃縮汁	
果	梨子		楊桃		木瓜		香蕉		葡萄		柚子		木瓜		
蛋白質	53.6	45.9	56.6	52.9	45.5	51.5	50.9	51.5	50.9	51.5	50.9	52.1	52.1		
脂肪	41	38	45	45.5	45	45.5	40	45.5	40	45.5	40	36.6	36.6		
碳水化合物	213.3	226.5	227	211	225	225.5	221	225.5	221	225.5	221	229.9	229.9		
熱量	1431.4	1431.6	1523.4	1465.3	1465.3	1465.3	1431.4	1465.3	1431.4	1465.3	1431.4	1457.4	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