

普台高中108年9月30日至10月6日 膳食菜單暫定表

日期		9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	粥/飲品	熱牛奶	奶粉	豆米漿	豆漿、米、焦花生	阿華田	阿華田	黑糖紅豆湯	紅豆、黑糖	燕麥牛奶	奶粉、燕麥	味噌湯	豆腐、味噌、海帶芽	芋頭濃湯	芋頭、南瓜、三色豆
	主食	厚片土司	厚片土司	短銀絲卷	短銀絲卷	小漢堡	小漢堡	筍香包	筍香包	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲
	副菜	水煮蛋 滷豆腸	蛋、椒鹽粉/豆腸	起司片	起司片	松阪燒若	松阪燒若、白芝麻	茶香油腐	油豆腐、香菇、魯包	方形火腿片 素火腿	方形火腿片 素火腿	什錦滷味	豆G、油腐、香菇、海帶	胡麻醬積丁	豆雞、油豆腐、蕃茄、小黃瓜、白芝麻
	副菜	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	煉乳	煉乳	蕃茄小黃瓜	小黃瓜、蕃茄	牛蒡絲	牛蒡絲	花生醬	花生醬	素鬆	素鬆	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑
	青菜	草莓醬	草莓醬	沙茶炒麵	油麵、火腿、高麗菜、紅蘿蔔、沙茶醬	起司片	起司片	醬燒馬K	馬K、甜麵醬	三角薯餅*1	三角薯餅	紅豆枝	紅豆枝	魯海帶結	海帶結、皮絲、魯包
	湯	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	茄汁通心麵	通心麵、三色豆、豆干、甜椒、青花菜	青絲豆芽	青椒、黃豆芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	小黃瓜芝麻醬拌麵	油麵、火腿、豆干絲、小黃瓜、紅K、豆芽菜、芝麻醬	白飯	米
	主菜	五味醬豆包	豆包、五味醬	糖醋油腐	油腐、馬鈴薯、青椒、甜椒、蕃茄、鳳梨	麻油G	豆腐、百頁豆腐、金針菇、杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、皮絲、黑麻油	蕃茄炒蛋 蕃茄油腐	蕃茄、豆腐、蛋/油豆腐蕃茄	滷蛋 苦瓜皮絲	蛋/苦瓜、皮絲	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉、九層塔	鮮菇絲瓜炒蛋 三杯鮮菇豆腸	蛋、金針菇、絲瓜、紅K、豆腸、鮑魚菇
	副菜	什錦素滷	豆干、海帶片捲、紅K	椒香四彩	彩椒、雞腸、玉米、山藥、茼蒿、黑胡椒粒	螞蟥上樹	冬粉、豆干、香菇絲、黑木耳、紅K	三杯麵腸紫茄	茄子、雞腸、九層塔	高麗炒油泡	高麗菜、雞筋泡、香菇絲、甜椒	麻辣素魯	白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、紅K、辣油	茄汁冬瓜	蕃茄、黑木耳、冬瓜塊
	副菜	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、南瓜、蕃茄片、九層塔、乳酪絲	醬燒蘿蔔	白K、香菇、油皮、紅K	咖哩醬炒洋芋	馬K、三色豆、咖哩粉	黑木耳炒大白菜	大白菜、黑木耳、紅K	醬爆豆乾	豆乾、榨菜、杏鮑菇	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	藥膳炒高麗菜	高麗菜、藥膳
	青菜	炒空心菜	薑絲、空心菜	天婦羅炒甜豆	天婦羅、甜豆夾	炒小芥菜	薑絲、小芥菜	炒有機鵝白菜	薑絲、有機鵝白菜	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
	湯	酸辣湯	豆腐、黑木耳絲、紅K、筍絲、香菇絲	鮮菇素豚湯	鮮筍片、排骨酥、薑絲	綜合湯	玉米、油豆腐、白K、芹菜	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	冬瓜薏仁湯	冬瓜、洋薏仁	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	味噌海芽湯	海帶芽、豆腐、素九、味噌、薑絲
晚餐	果	鳳梨		柳丁		芭樂		鳳梨		西瓜		鳳梨		柚子	
	地方	地瓜飯 豉香茄子排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	米、香椿排骨、豆G、茄子、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、青花菜、紅K	白飯 月亮蝦排 燻香炒高麗 柚香蜜絲沙拉	米、醬汁、月亮蝦排、辣椒條、高麗菜、燻若、薑絲、柚子、豆包、美生菜、甜椒	蕃茄蛋包飯 炒地瓜葉 醬燒麵腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、地瓜葉、雞腸、味噌醬、高麗菜絲	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒素雞 奶油金針菇	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素雞、金針菇、奶油、紅K、胡椒粒	白飯 小麥G腿 客家小炒 豆豉炒苦瓜	米、小麥G腿、醬汁、豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、榨菜絲、芹菜、苦瓜、豆豉	鐵路便當餐飯、滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	五穀飯 麻婆臭豆腐 火腿白花菜 時蔬素柳	米、五穀米、素若粒、黑木耳、臭豆腐、豆腐、白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K
	異國	泰式墨西哥捲餅 茄汁通心麵	墨西哥捲、高苜、苜蓿芽、豆干、玉米粒、火腿丁、青咖哩醬、三色豆、豆腐、洋菇片、通心麵、蕃茄	味噌豆漿拉麵 芝麻球 *2 椒鹽毛豆夾	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻球*2、毛豆夾、椒鹽粉	泰式酸辣豆腐 鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、甜不辣、地瓜、紅K	焗烤披薩 玉米濃湯麵	披薩、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、筆管麵、三色豆、素若粒、燻若片、奶油	焗烤青醬燴飯 紅豆奶酪	米、素火腿、三色豆、九層塔、洋菇片、青花菜、乳酪絲 紅豆、奶酪粉	鐵板G排麵 巧克力塔	麵條、豆包、玉米段、豆芽菜、青花菜、三色豆、醬汁、塔皮、巧克力、紅豆、鮮奶油	日式炸G排拉麵 綠茶凍	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸豆包、高麗菜絲 綠茶、果凍粉
	麵食	紅燒刀削麵 沙茶珍菇青花 豆包披薩	刀削麵、紅K、白K、青江菜、角螺、秀珍菇、青花菜、豆包、三色豆、蕃茄	雞蛋/豆皮絲瓜湯 麵 奶油蘑菇G丁 胡麻菠菜	細麵、蛋/豆皮、絲瓜、紅K、秀珍菇、黑木耳絲、素九、洋菇片、G丁、西洋芹、馬K、菠菜、白芝麻、豆腐乳	咖哩湯餃 涼拌蕃茄海芽 三色烤麩	水餃、馬K、紅K、青花菜、海帶芽、蕃茄、山藥、芋頭、烤麩	日式醬油拉麵 五香黑豆干 皮蛋昌贏頭	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 皮蛋、四季豆、豆豉	味噌臘腸湯麵 芋頭餅*2 沙茶空心菜	麵條、味噌、臘腸、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、芋頭餅、空心菜、沙茶醬	豆乳鍋燒意麵 滷嫩油腐 碧玉筍炒鮑菇	鍋燒意麵、豆漿、百頁、豆芽菜、竹輪、玉米粒、高麗菜、油嫩豆腐、杏鮑菇、碧玉筍、甜椒	日式炒烏龍麵 宮保百頁 炒大陸妹	烏龍麵、香菇絲、素火腿、紅K、高麗菜、竹輪 百頁豆腐、油豆腐、油花生、甜椒、大陸妹
	風味	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 素燥脆薯	米、香G排 香菇、大白菜、紅K、油皮、薑絲 素燥、馬鈴薯	鮮筍香粥 滷豆G 湯包*4	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅K、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、湯包	金瓜炒米粉 醬油秋葵 素餛飩湯	炒米粉、豆干、香菇絲、南瓜、高麗菜、小黃瓜、紅K 秋葵*3、餛飩*3、豆芽菜、芹菜	飄香油飯 時蔬素雞 台式泡菜	糯米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜、素雞、青花菜、紅K、高麗菜	饅頭夾荷包蛋 麻油拌麵 炒青花菜	饅頭、蛋 細麵、麻油、青花菜、紅K、薑絲	什錦菇燴飯 炒龍鬚菜 素炒銀芽乾絲	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 龍鬚菜、紅K、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 酥炸魚排 破布子高麗 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、破布子、高麗菜、薑絲、柳松菇、青花菜、雞腸、九層塔
	加菜	素燥拌麵 炒龍鬚菜 藥膳花生山藥湯 決明子	素燥、麵條 龍鬚菜、薑絲、藥膳、花生、山藥、玉米段、薑絲、決明子茶	梅干杏鮑菇炒麵 炒高麗菜 酸菜素肚湯 紅豆薏仁湯	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 高麗菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 紅豆、洋薏仁	青醬拌麵 炒有機空心菜 金針素九湯 百香洛神	三色豆、九層塔、麵條 有機空心菜、薑絲 金針、冬菜、清九 百香果粒、洛神	糙米飯 素燥 炒A菜 黃瓜素豚湯 菊花茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 大黃瓜、素排骨酥 菊花	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 酸菜鮮菇湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 酸菜、金針菇 冬瓜、山粉圓	糙米飯 蘑菇醬 炒菠菜 關東煮 白木耳綠豆湯	糙米 三色豆、洋菇、黑胡椒、紅K、菠菜、薑絲 玉米段、紫米糕、白K、紅K 白木耳、綠豆	香椿拌麵 炒鵝白菜 玉米豆皮湯 麥茶	麵條、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 炒大麥
早 午	果	橘子		香蕉		蘋果		木瓜		葡萄		火龍果		橘子	
	蛋白質	63.7		60.1		69.7		56.6		62.6		60.8		60.4	
	脂肪	44.6		48		57		46.25		53		52.5		46.6	
	醣類	269.9		252.5		251.5		223		220		226.5		241.4	
熱量		1735.8		1682.4		1797.8		1534.65		1607.4		1621.7		1626.6	

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