

普台高中108年10月7日至10月13日 膳食菜單 暫定表

日期 星期	10月7日 一		10月8日 二		10月9日 三		10月10日 四		10月11日 五		10月12日 六		10月13日 日		
	粥/飲品	紅茶	紅茶包	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	蛋、嫩豆腐、紫菜/豆皮	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	綠豆沙牛奶	綠豆、奶粉	紅豆薏仁湯	紅豆、洋蔥仁	芋頭鹹粥	芋頭、香菇絲、三色豆、米	豆漿	豆漿
早餐	主食	西式燒餅	西式燒餅	白飯	米		厚片土司	厚片土司	山東饅頭	山東饅頭	鍋貼*3	鍋貼	牛角可頌 中式燒餅/油條	牛角可頌 中式燒餅/油條	
	主食	巧克力醬	巧克力醬	乾燒素饅	芹菜、薑絲、素鰻、豆干、甜椒	刈包	刈包	方型火腿片 火腿片	方型火腿片 火腿片	香菇百頁豆腐	香菇、百頁豆腐、豆腐	榨菜豆干	豆干、榨菜絲	滷蛋 玉米炒豆積	蛋、滷包/玉米粒、豆粉
	副菜	起司片	起司片	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若、梅干菜	奶酥醬	奶酥醬	素炒黃瓜	小黃瓜片、薑絲、紅k、烤丫條	花瓜	花瓜	起司片	起司片
	副菜	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾 南瓜子、枸杞	花生麵筋	麵筋、花生	花生糖粉	花生糖粉	百香果凍	百香果醬、果凍粉	素鬆	素鬆	芝麻海結	海帶結、白芝麻	湯包*2	湯包*2
	青菜	泰式漬絲沙拉	豆包、小黃瓜、苜蓿芽、甜椒、番茄	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒酸菜絲	酸菜絲、辣椒、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	絲瓜麵線	絲瓜、香菇絲、麵線、薑絲	炒雞白菜	鵝白菜、薑絲	小黃瓜片/沙拉醬	小黃瓜沙拉醬
中餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	芋香油飯	糯米、香菇絲、菜脯、素火腿、毛豆仁、芋頭、花生	五穀飯	米、五穀米	白飯	米、紫米	白飯	米	紫米飯	紫米、米
	主食	日式蒸蛋 隆鳳梨苦瓜排骨	蛋、香菇絲、黑木耳絲、竹輪、三色豆 隆鳳梨、苦瓜、素排骨	蘑菇若醬豆腐	豆腐、碎干丁、蘑菇、番茄	三杯鹽酥G	鹽酥g、豆腐、杏鮑菇、四季豆、九層塔	紅顏金針炒蛋 煙素雞	蛋、紅K、豆薯、金針菇、煙素雞、碧玉筍、甜椒	素羅漢齋	油豆腐、豆皮、筍片、黑木耳、香菇、玉米筍、紅k、百果、栗子	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒豆乾	蛋、毛豆、豆薯、豆乾、紅K、黑胡椒 豆乾、毛豆、紅K	咖哩洋芋麵腸	馬K、紅K、麵腸、咖哩
	副菜	沙茶高麗炒素肚	高麗菜、素肚、沙茶醬、甜椒	金針絲瓜	絲瓜、金針菇、紅k、冬粉	什錦素滷	海帶片、豆g、香q糕、金針菇	玉米炒乾丁	玉米粒、豆乾、西洋芹	三杯海帶根	海帶根、麵腸、九層塔	蠔蠟上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅k	炸什蔬	南瓜、牛蒡、四季豆、甜不辣
	副菜	素燻紫茄	茄子、素燻	紅燒杏鮑菇豆腸	杏鮑菇、豆腸、香菇絲、白K、黑木耳	炒小白菜	小白菜、薑絲	咖哩粉絲煲	冬粉、黑木耳、豆芽菜、番茄、椰漿	精靈菇炒黑木耳	精靈菇、黑木耳、甜椒	豆腐高麗菜	高麗菜、豆酥	梅干筍丁	竹筍、油腐、梅干菜
	青菜	炒紅絲莧菜	莧菜、紅K、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲			炒空心菜	空心菜、薑絲	炒過貓	過貓、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲
	湯	芹香油豆腐湯	油豆腐、芹菜、玉米段	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	南瓜濃湯	三色豆、南瓜、洋菇片	黃瓜素九湯	大黃瓜、素九	蕃茄豆腐湯	番茄、嫩豆腐	鮮筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、高麗菜、紅K、薑絲、海帶芽
	果	鳳梨	梨子	梨子	芭樂	芭樂	楊桃	蘋果	蘋果	芭樂	芭樂	梨子	梨子	梨子	梨子
	地方	哨子蛋拌飯 餘香鮮菇 薑菜洋芋	米、蛋、碎干丁、辣榨菜、黑木耳、素若粒、三色豆、番茄、鮮香菇、荸薺、雪裡紅、馬K	獅子頭滑蛋蓋飯 家常炒豆腐 炒龍鬚菜	獅子頭、蛋、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、豆腐、紅K、四季豆、龍鬚菜、薑絲	白飯	米	普台素燥拌麵	麵條、普台素燥、豆干、小白菜	白飯	米	蕃茄義大利麵	義大利麵、蕃茄、甜豆莢、洋菇片	白飯	米
	異國	墨西哥醬涼麵 豆酥香椿豆腐 娘惹山藥捲	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙炒醬、番茄、油花生、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、娘惹山藥捲	韓式黑炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪	拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪條	宮保豆包	豆包、杏鮑菇、素肚、辣椒條、油花生	三杯筍筍豆干	筍筍、豆干、辣椒、九層塔	筍筍豆干魯冬瓜	筍筍、大黑豆乾、豆輪、冬瓜	藍帶G排	豆包、起司片、酥炸粉	炸臭豆腐	炸臭豆腐
	素食	當歸湯麵線 素燥地瓜葉 糖醋餘柳	麵線、素火腿片、皮絲、豆芽菜、冬瓜、枸杞、紅素、當歸包 地瓜葉、素燥 餘柳*2、馬k、山藥、甜椒	咖哩炒麵 煎鍋貼 紅茶果凍	油麵、素火腿、高麗菜、馬k、紅K、香菇絲、鍋貼*3、紅茶、果凍粉	奶油山東白	山東大白菜、奶油	堅果南瓜片	南瓜子、杏仁片、南瓜	腐乳香酥G	杏鮑菇、馬K、G丁、豆腐乳、酥炸粉	酸甜彩椒	甜椒、g丁、黑木耳	台式泡菜	高麗菜
風味	香椿百頁燴飯 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	地瓜飯 煙燻G翅 五味醬鮑魚菇 芋頭餅	米、地瓜 G翅、醬汁 鮑魚菇、甜椒、五味醬汁、芋頭餅*2	甜椒海茸	海茸、甜椒、九層塔	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	XO醬火腿白花 炒A菜	白花菜、素火腿、XO醬 A菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、鮮香菇、百頁豆腐、玉米筍	
加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 青木瓜素丸湯 粉圓薏仁甜湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜 洋薏仁、珍珠粉圓	香椿拌麵 炒青江菜 蒲瓜麵線湯 仙草干茶	麵條、醬汁 有機青江菜、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 仙草汁	炒雞白菜 關東煮	鵝白菜、薑絲 白K、玉米段、黑輪、香Q糕、紅k、芹菜	巴西蘑菇牛蒡湯	巴西蘑菇、牛蒡、山藥、紅K	四神湯	素肚、糯薏仁、蓮子、山藥	玉米濃湯	三色豆、洋菇片、馬鈴薯	破布子龍鬚菜 關東煮湯	破布子、龍鬚菜、薑絲 紅蘿蔔、玉米段、高麗菜	
果	蘋果	柳丁	柳丁	香蕉	香蕉	橘子	葡萄	葡萄	西瓜	西瓜	香蕉	香蕉	香蕉	香蕉	
蛋白質	49.6	57.7	57.7	91.7	91.7	84.6	89.5	89.5	85.1	85.1	85.1	85.1	85.6	85.6	
脂肪	47.75	52.5	52.5	78.2	78.2	70.5	71.25	71.25	76.6	76.6	76.6	76.6	81.25	81.25	
醣類	226.5	206	206	344.8	344.8	372.5	372.5	372.5	357.4	357.4	357.4	357.4	339.5	339.5	
熱量	1534.15	1527.3	1527.3	2449.8	2449.8	2462.9	2489.25	2489.25	2491.4	2491.4	2491.4	2491.4	2431.63	2431.63	

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