普台高中108年10月21日至10月27日 膳食菜單暫定表

日期	10月21日			10月22日			10月23日			10月24日			10月25日			10月26日			10月27日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	大滷湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	絲瓜鹹粥	絲瓜、香菇、紅K、米、榨菜	豆漿	豆漿	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	米漿	米、焦花生	南瓜濃湯	南瓜、紅K、馬K、火腿						
	主食	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	小芝麻包	小芝麻包	咖哩包	咖哩包		山東饅頭	山東饅頭	餐包*2	餐包							
	主菜	火腿片	火腿片	塔香蕃茄炒蛋 塔香蕃茄丁	九層塔、蛋、黑木耳、蕃茄丁	醬燒豆包	豆包、黑木耳	蜜汁豆G	豆G、白芝麻	刈包	刈包	魯豆乾	豆乾、魯包	茶葉蛋 塔香嫩膚	蛋、滷包、嫩豆腐、九層塔						
	副菜	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	脆瓜	脆瓜	魯蘿蔔	紅K、白K、皮絲	梅乾三層若	三層若、大黑豆干、梅干菜	素燥米粉	米粉、豆芽菜、素燥	百香果鮮奶酪	鮮奶酪粉、百香果醬						
	副菜	白醬通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、奶油	豆漿	豆漿	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	綜合堅果	葡萄乾、腰果、葵花子、枸杞、南瓜子、杏仁片	花生糖粉	花生糖粉	火腿海帶絲	海帶絲、火腿、紅K、芹菜	葡萄乾沙拉	葡萄乾、馬鈴薯、小黃瓜、沙拉醬、蔓越莓、玉米粒						
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、薑絲	辣炒筍香白菜	大白菜、鮮筍、香菇	炒A菜	A菜、薑絲	炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	備吐司-果醬							
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	咖哩時蔬炒麵	油麵、白花菜、三色豆、甜椒、火腿丁、九層塔、馬K、咖哩醬	五穀飯	米、五穀米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米						
中餐	主菜	泡菜燒豆腐	豆腐、韓式泡菜	宮保百頁豆腐	豆腐、百頁、山藥、杏鮑菇、辣椒、油花生	紅燒獅子頭	紅燒獅子頭、大白菜、香菇絲、紅K	白醬香芋燒蛋三杯G	芋頭、去殼蛋、馬k、紅K、G丁、杏鮑菇、玉米筍、九層塔、甜椒	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅K、火腿、芹菜、素若粒	蘑菇醬油腐燒蛋 樂膳嫩膚	馬K、紅K、蘑菇醬、洋菇片、油豆腐、蛋、嫩豆腐、金針菇、秀珍菇、藥膳	筍絲炒蛋 鹽焗黃瓜煎蛋	竹筍、蛋、紅K、小黃瓜、杏鮑菇、有機鹽麵						
	副菜	咖哩四色	玉米粒、馬k、香菇、紅K	椒香白菜	大白菜、鮮香菇、紅K、豆皮、黑胡椒粒	麻油鮮菇干片	豆干、秀珍菇、鮮香菇、杏鮑菇、麻油、薑片	奶油火腿金針菇	金針菇、秀珍菇、鮮香菇、火腿、紅K、奶油	義式烤地瓜	地瓜、義大利香料	芝麻球*2	芝麻球	海結麵筋	海帶結、麵筋泡						
	副菜	醬燒若末四季	四季豆、豆豉、豆干	炒空心菜	空心菜、薑絲	玉米燒冬瓜	冬瓜、豆皮、玉米粒、薑片	叉燒炒白花菜	白花菜、叉燒、薑絲	炒冬粉	冬粉、紅K、黑木耳絲、豆芽菜	高麗菜素魯	高麗菜、蘭花乾	金針絲瓜	金針菇、絲瓜、冬粉、枸杞						
	青菜	炒青江菜	青江菜、紅椒、薑絲	綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜、紅棗、洋蔥仁	關東煮	豆薯、白K、紅K、黑輪片、紫米糕	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、海帶芽、黃豆芽	酸筍片湯	酸筍仁、鮮筍片、金針菇、紅K、鮮香菇	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、高麗菜、香菇絲						
	湯	紅燒湯	紅K、白K、豆輪、高麗菜、紅燒滷包	綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜、紅棗、洋蔥仁	關東煮	豆薯、白K、紅K、黑輪片、紫米糕	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、海帶芽、黃豆芽	酸筍片湯	酸筍仁、鮮筍片、金針菇、紅K、鮮香菇	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、高麗菜、香菇絲						
	果	橘子		楊桃		哈密瓜		西瓜		鳳梨		木瓜		芭樂							
	地方	嘉義G若絲飯 炒菜豆 麻油肉蓯蓉花	米、豆包、杏鮑菇、醬汁、菜豆、紅K、素肉粒、麻油、老薑、腰花	普台擔擔飯 雪裡素饅 紅絲高麗	米、普台擔擔醬、雪裡紅、素饅、紅K、高麗菜、芹菜	香椿蛋炒飯 素炒豆包 台式泡菜	米、蛋、香菇絲、素火腿、豆包、紅K、毛豆仁、香椿、豆包、西洋芹、紅K、高麗菜、紅K、話梅	黑胡椒素肉絲炒飯 素肝高麗菜 芝麻海帶芽	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒、黑豆干、高麗菜、白芝麻、海帶芽	罐油鮮筍G丁蓋飯 草菇炒豆干 炒皇宮菜	G丁、豆腐、鮮香菇、筍丁、米、青江菜、草菇、豆乾、皇宮菜、薑絲	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥、白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、油腐、芹菜	沙茶炒麵 炒青江菜 炸薯條	油麵、素火腿、高麗菜、芥藍菜、黑木耳、紅K、香菇絲、青江菜、薑絲、馬k、椒鹽粉						
英國	香辣牛奶鍋-拉麵 三角薯餅*2	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、三角薯餅*2	墨西哥醬涼麵 布丁 咖哩優格沙拉	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙茶醬、蕃茄、小黃瓜、布丁粉、果凍杯、百香芽、高麗菜、小豆苗、咖哩粉、優酪乳	蕃茄油醋拌麵 果香醬素烤串	蕃茄、甜椒、油醋醬、拉麵、豆包、紅K、杏鮑菇、青椒、G丁、鮮香菇、熟狗、特調醬汁	茄汁鮪絲筆管麵 卡士達牛角可頌	筆管麵、素鮪絲、蕃茄、熟狗、豆干、玉米粒、青花菜、牛角可頌、蛋、低筋麵粉、玉米粉、牛奶	麻辣沙茶豆腐鍋-飯 素炒青花菜 蘋果派	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜、花椒、冬粉、青花菜、紅K、蘋果派	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬									
麵食	蕃茄洋芋湯麵 魯冬瓜 糖醋百頁	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜、冬瓜、紅蘿蔔、醬汁、百頁豆腐、甜椒、糖醋醬	麻油麵線 糖醋餛飩餃 鴻喜菇炒蛋	麵條、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、馬K、甜椒、鴻喜菇、金針菇、蛋	藥膳羊若米粉湯 素燒烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油、芹菜、豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜燴豆腐	烏龍麵、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉、豆腐、白菜、香菇絲、素鱈絲、薑絲	沙茶G絲麵 鮮菇白菜 醬拌油豆腐	G絲麵、火腿片、沙茶醬、高麗菜、小白菜、玉米粒、秀珍菇、白菜、紅K四方油豆腐、醬汁	湯咖哩麵 山藥炒美白菇 麥克G塊*2	麵條、四角油泡豆腐、馬K、玉米粒、紅K、豆芽菜、G丁、山藥、美白菇、小黃瓜、麥克G塊*2	大滷麵 魯杏鮑菇 豆薑三絲	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、杏鮑菇、魯包、豆薯、紅K絲、青椒							
風味	客家菜脯炒飯 茶凍 綜合滷味	米、菜脯、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜、紅茶包、果凍粉、海帶結、豆G、蘿蔔	沙茶素魷魚羹飯 宮保高麗菜 香椿素煎嫩膚	米、香菇絲、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、素火腿、高麗菜、油花生、嫩豆腐、香椿醬、素鬆	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉秋葵	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅K秋葵、豆豉	素鬆拌飯-臘腸 素炒雪裡紅 蕃茄炒豆腐	米、醬汁、素鬆、臘腸、雪裡紅、辣椒、豆腐、蕃茄	滿福堡 海苔烤洋芋 磨菇燴麵	滿福堡、生菜沙拉、火腿片、海苔粉、馬鈴薯條、麵條、三色豆、洋菇片	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥、油嫩豆腐、滷包、甜豆莢、柳菇	白飯 牛若滑蛋 鮮菇炒紅百頁 炒過貓	米、嫩牛若、蛋、三色豆、蕃茄、豆腐、鮮筍、紅百頁、玉米筍、過貓、薑絲							
加菜	糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針冬菜湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鮮筍片、青椒、冬菜、金針、薑絲、炒大麥	素燥拌麵 炒大白菜 酸辣湯 仙草甘茶	素燥、麵條、紅K、大白菜、薑絲、筍絲、紅K、木耳、素肉絲、仙草	優瓜麵 炒青江菜 蕃茄玉米湯 檸檬冬瓜珍珠	麵條、醬汁、有機青江菜、薑絲、蕃茄、玉米段、高麗菜、薑絲、檸檬汁、冬瓜塊、珍珠	糙米飯 素燥 炒莧菜 當歸香Q糕湯 烏梅汁	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、莧菜、薑絲、當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁	蕃茄炒飯 炒有機油菜 玉米豆皮湯 紅豆薏仁湯	米、蕃茄、三色豆、有機油菜、薑絲、油皮、玉米段、薑絲、紅豆、薏仁	糙米飯 素燥 炒雞白菜 冬瓜枸杞湯 決明子茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、雞白菜、薑絲、冬瓜、枸杞、薑絲、決明子	麻油麵線 炒有機小白菜 鮮筍素煎湯 那果綠茶	麵條、麻油、有機小白菜、薑絲、鮮筍、素排骨、薑絲、綠茶包、那果、西米露							
果	火龍果		鳳梨		芭樂		木瓜		柳丁		橘子		葡萄								
原日期		58		61.7		58.4		58.9		54.1		57		54.9							
面筋		43		48.75		50		52.5		42.5		48.1		48.1							
麵筋		237		208.5		209.5		209.5		233		225		229.9							
熟蔬		1567		1519.55		1521.6		1546.1		1530.9		1533		1572.1							

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