

# 普台高中108年11月18至11月24日 膳食菜單暫定表

日期	11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日		11月24日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	紅茶	紅茶包	玉米濃湯	玉米、馬k、紅k、奶油	芝麻糊	白芝麻、黑芝麻、米	紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁、龍眼乾	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿	紫菜蛋花/豆皮湯	紫菜、豆腐、蛋/豆皮、芹菜
	主食	白麥土司	白麥土司	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芝麻包	芝麻包	西式燒餅	西式燒餅	山東饅頭	山東饅頭	白飯	米
	主菜	茶葉蛋 香菇魯豆輪	蛋、魯包 豆輪、鈕菇、魯包	花生麵筋	花生、麵筋泡	炸醬筍丁豆干	素炸醬、筍丁、豆干、蕪菁	蘑菇醬麵腸	麵腸、三色豆、洋菇片	滷豆包	豆包、滷包	菜脯炒蛋 三杯杏鮑菇	蛋、紅k、毛豆仁、玉米筍、/杏鮑菇、甜椒、九層塔	筍干滷豆輪	筍干、豆輪、薑絲
	副菜	藍莓醬	藍莓醬	香脆酥	香脆酥	起司片	起司片	三角薯餅	三角薯餅*1	巧克力醬	巧克力醬	酸菜豆干絲	豆干、酸菜絲、薑絲	醋拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜絲、醬汁
	副菜	日式洋芋沙拉	馬鈴薯、玉米、可爾必思、蕃茄、沙拉醬	幼筍	幼筍	什錦菜	什錦菜	涼拌海帶絲	海帶絲、紅k	布丁	布丁	綜合堅果	葡萄乾、青提子、枸杞、杏仁片、南瓜子、腰果	素鬆	素鬆
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒大陸妹	薑絲、大陸妹	芹香豆芽	芹菜、豆芽菜、紅蘿蔔	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒高麗菜絲	高麗菜絲、小豆苗	炒雙絲銀芽	豆芽菜、紅k、薑絲	炒高麗菜	高麗菜
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	五穀米	米、五穀米	燕麥飯	米、燕麥粒	紫米飯	米、紫米	白飯	米	蕃茄義大利麵	義大利麵、青花菜、蕃茄、素肉粒、義大利香料、三色豆	白飯	米
	主菜	東炎醬鮮菇豆腐	豆腐、素干丁、杏鮑菇、柳松菇、番茄、九層塔	五目蒸蛋 芋頭燒三層若	香菇、黑木耳、紅k、筍丁、三色豆、蛋、三層若、芋頭、甜椒、芝麻	馬鈴薯悶蛋 鹽焗甜玉柳松菇	馬鈴薯、豆薯、蛋、紅k、玉米粒、毛豆仁/柳松菇、金針菇、甜椒、甜玉莢、有機鹽焗	黑胡椒炒豆乾	豆乾、玉米筍、紅椒、黑胡椒	宮保素肚	素肚、辣椒條、小黃瓜、油花生	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	木鱉炒蛋 木須炒素排	蛋、黑木耳、紅k、筍絲、香菇絲 素排
	副菜	洋菇火腿高麗菜	高麗菜、洋菇片、乾香菇、火腿	糖醋大黑乾	大黑豆乾、糖醋醬、蕃茄、青椒	紅燒白玉	白k、油豆腐、黑木耳、筍片、紅k	炸時蔬	地瓜、紅k、南瓜、芹菜、牛蒡	紅燒白菜豆輪	大白菜、香菇絲、豆輪、紅k	焗烤鮑菇高麗菜	高麗菜、杏鮑菇、紅k、乳酪絲	素燥紫茄	茄子、素燥
	副菜	椒香四色	玉米、紅k、豆薯、小黃瓜、黑胡椒	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、紫米糕、甜不辣、金針菇、素干貝、鮮香菇	塔香海帶根	海帶根、紅辣椒、九層塔	筍乾滷冬瓜	筍乾、皮絲、冬瓜、冬菜	媽媽上樹	冬粉、香菇絲、高麗菜、紅k	炒小白菜	小白菜、薑絲	海苔烤洋芋	馬鈴薯、海苔粉
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	燴雙色花椰	白花菜、青花菜	炒有機油菜	薑絲、有機油菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲			炒菠菜	菠菜、薑絲
	湯	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、大白菜、麻油、紅k	關東煮湯	高麗菜、紅蘿蔔、玉米段、海帶結、芹菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	羅宋湯	黃豆芽、豆皮、蕃茄、高麗菜	鮮菇玉米湯	薑絲、玉米、鮮香菇、芹菜	大瀨湯	香菇絲、素雞條、筍片、紅k、黑木耳、金針菇、大白菜	蘿蔔油豆腐湯	白k、油豆腐、紅蘿蔔、芹菜、薑絲
果	柳丁		葡萄		蘋果		橘子		楊桃		芭樂		鳳梨		
晚餐	地方	素食水餃*15 糖醋百頁豆腐 炒大陸妹	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜椒 大陸妹、薑絲	梅汁油醋拌麵 茭白筍素炒 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅k絲、火腿、茭白筍、鮮香菇、甜椒、四角油腐	燕麥飯 糖醋g丁 青椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、紅魷、青椒、蛋、地瓜、椒鹽粉	煉奶銀絲卷 海帶片魯貢丸 普台素燥乾麵	銀絲卷-切、煉奶麵條、海帶片、貢丸、普台素燥、小白菜、豆芽菜	芙蓉香菇素海鮮粥 泡菜炒年糕 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、年糕、起司、馬k、紅k、泡菜、金針菇、冬瓜、皮絲	素洋若炒飯 酥皮蕃茄濃湯	米、香菇絲、素羊肉、紅k、芥藍菜、青豆仁、薑絲 蕃茄、玉米、酥皮	白飯 雲南豆腐蓉 酥炸杏鮑菇 炒油菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅k、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉 油菜、紅k
	異國	宮保義大利麵 酥炸南瓜片 炒龍蝦菜	義大利麵、杏鮑菇、甜椒、豆乾、乾辣椒、油花生、南瓜片、酥炸粉、龍蝦菜、薑絲	咖哩蘑菇燉飯 鮮蔬拌焗丫 紅茶凍	米、鮮香菇、玉米粒、紅k、青花菜、高麗菜、起司粉、咖哩粉 板鴨、精靈菇、西洋芹、豆皮、豆腐、紅k紅茶包、果凍粉	東炎醬炒米粉 鮪魚蛋法國麵包	米粉、豆芽、蕃茄、豆干、素花枝、玉米筍、四季豆、九層塔、法國麵包、素鮪魚、熟狗、蛋	親子丼 焗烤馬鈴薯	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅k、素若絲、青江菜馬k、乳酪絲	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 芋餅*2	米、韓式泡菜、香菇絲、紅k、素火腿、高麗菜、豆腐、年糕、起司、馬k、紅k、金針菇	日式鮭魚茶泡飯 麻油川七 魯豆G	米、海苔素鬆、鹹魷絲、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油、豆G、金針菇	檸檬煙燻螺絲麵 白醬洋芋濃湯 楓糖烤酥條	螺絲麵、洋菇片、素肉粒、三色豆、煙燻若、檸檬汁、九層塔 玉米粒、馬k、紅k、洋菇片、楓糖、土司、奶油
	麵食	沙茶烏龍湯麵 塔香杏鮑菇 客家小炒	烏龍麵、素羊若、青江菜、油片、高麗菜、鮮香菇、玉米筍、杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、芹菜、豆乾、麵腸、榨菜絲、火腿	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅k、粉條、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	素焗鮑魚麵 素香白菜 綜合素魯	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素銀鮑、小白菜、紅k、素火腿、黑輪片、油豆腐、香菇、魯包	和風咖哩湯麵 芝麻球*2 花椰蔥香	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜 芝麻球*2 花椰菜、紅k	素炒烏龍麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、黑豆乾、杏鮑菇、香Q糕、小黃瓜、紅k	府城素擔仔湯麵 綜合魯味	油麵、素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、鮮香菇、海帶片、黑輪條、百頁豆腐	大瀨湯麵 玉米布丁酥*2 炒過貓	細麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、玉米布丁酥*2 過貓、薑絲
	風味	五穀飯 麻婆豆腐 塔香素肚 沙茶空心菜	米、五穀米、豆腐、素若粒、紅k、芹菜、素肚、九層塔、薑絲、辣椒 空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 玉米濃湯	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲、玉米粒、紅k、馬k	白飯 墨西哥醬豆包 糖醋豆腸 香菇炒高麗菜	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬 豆腸、甜椒、糖醋醬 香菇絲、高麗菜、紅k	白飯 煙燻G翅 五味醬拌鮑魚菇 炒高麗菜	米、G翅、龍蘿蔔、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁 大黃瓜、薑絲、紅k、黑木耳、高麗菜	酸辣湯餃 西芹黑豆干 炒油菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐 西洋芹、甜椒、黑豆干 油菜、薑絲	沙茶什錦菇焗麵 米醬桂竹筍 酥炸百頁	粗麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅k、金針菇 桂竹筍、米醬 百頁豆腐、椒鹽粉	素鬆炸飯 椒鹽炸素腿 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆 素棒棒腿、椒鹽粉 西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若
	加菜	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 腐皮粉絲湯 仙草茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 油皮、冬粉、酸菜、薑絲 仙草	香椿拌麵 炒油菜 大黃瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	麵條、香椿醬 油 菜、薑絲 大黃瓜、排骨酥 綠豆、薏仁	糙米飯 咖哩醬 炒有機青江菜 金針素丸湯 決明子	糙米、三色豆、咖哩粉 有機青江菜、薑絲 金針、冬菜、清丸 決明子	傻瓜麵 炒大陸妹 海帶豆皮湯 薑汁奶茶	麵條、調味醬汁 大陸妹、薑絲 薑絲、海帶、豆皮 奶粉、紅茶、薑	醬油拌麵 炒有機青江菜 芹香豆腐湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁、有機青江菜、薑絲 玉米、鮮香菇、薑絲、冬瓜塊、檸檬	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 蕃茄蔬菜湯 百香果QQ	糙米 皮絲、香椿醬 芥藍菜、薑絲 薑絲、番茄、高麗菜 百香果粒、椰果、珍珠	糙米飯 素燥 炒地瓜菜 榨菜素絲湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜菜、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 炒大麥
	果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		柳丁		哈密瓜		芭樂	

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

蛋白質	63.7		58.6		64.5		54		66.5		61.6		59
脂肪	56.5		44.1		54		43.75		58		51.1		47.5
醣類	208		227.4		203.5		225		194.5		197.4		212.5
熱量	1595.3		1540.9		1558		1509.75		1566		1522.9		1513.5