

普台高中109年9月7日至9月13日 膳食菜單暫定表

日期 星期	9月7日 一		9月8日 二		9月9日 三		9月10日 四		9月11日 五		9月12日 六		9月13日 日		
早餐	飲品	山藥薏仁粥	山藥、薏仁、芹菜、香菇、龍蘿菊、高麗菜、米	紫菜豆腐湯	紫菜、嫩豆腐	豆漿	豆漿	小米粥	小米	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、素肚、紫米糕	紅茶	紅茶包	紫米五穀漿	五穀米、魚花生、紫米
	主食	高麗菜包	高麗菜包	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅	黑糖紅豆饅頭	黑糖紅豆饅頭	台式炒麵	油麵、綠豆芽、紅蘿蔔、素肉絲、豆乾	白麥吐司	白麥吐司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭
	主菜	醬燒蘭花乾	蘭花干、豆干、白蘿蔔、黑木耳	椒麻茶香滷蛋 椒麻茶香素魯	蛋、紅茶包、滷包豆干、百頁豆腐、海帶結	起司炒蛋 蜜汁腰果G丁	蛋、起司片、玉米粒雞丁、腰果、杏鮑菇	滷百頁	百頁豆腐、豆腐、紅蘿蔔	蜜汁大黑豆干	大黑干	沙茶豆腸	豆腸、黑木耳、紅蘿蔔、油豆腐	椒鹽水煮蛋 蠔油蒸嫩腐	蛋 嫩豆腐
	副菜	沙茶金針菇	金針菇、紅蘿蔔	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	蕃茄火腿通心麵	通心麵、蕃茄、火腿、青花菜	什錦海帶根	海帶根、粉絲、甜椒	青椒雙菇	青椒、金針菇、香菇	馬鈴薯鮑魚蛋沙拉 馬鈴薯鮑魚沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、沙拉醬、鮑魚沙拉	什錦滷味	油豆腐、大黑干、海帶片、紅蘿蔔
	副菜	腰果海苔酥	腰果海苔酥	玉米炒小黃瓜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔	巧克力醬	巧克力醬	素鬆	素鬆			花生醬	花生醬	綜合堅果	綜合堅果
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒小白菜	小白菜	炒地瓜葉	地瓜葉、九層塔	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、紅蘿蔔	炒青花菜	青花菜	炒空心菜	空心菜
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	紫米飯	米、紫米	白飯	米	白飯(黑芝麻)	米、黑芝麻	粉紅醬義大利麵	義大利麵、蕃茄、火腿、香腸、豆干、玉米筍、甜椒、青花菜、西洋芹、紅蘿蔔
	主菜	素燥蒸蛋 五香豆干	蛋、普素燥 大黑干、紅蘿蔔	素羅漢齋	大油皮、鮮筍片、鮮香菇、小黃瓜、芋頭、四角油泡、玉米筍	三杯豆干	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔	五更腸旺	雞腸、豆腸、酸菜絲、黑木耳、紅蘿蔔、薑絲、花椒	宮保豆包	豆包、素肚、油花生、辣椒	味噌燒素雞	素雞、豆干、毛豆仁、味噌	乾燒杏鮑菇豆腐	豆腐、杏鮑菇、菜豆
	副菜	嫩筍滷素雞	素雞、竹筍、紅蘿蔔	海帶滷油腐	油豆腐、海帶片捲、紅蘿蔔	南瓜咖哩	南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔	炸洋芋什錦	馬鈴薯、四季豆、芋頭、金針菇	福菜滷筍乾	福菜、角螺、筍乾、白蘿蔔	香筍素滷筍筍	竹筍、筍筍、百頁	焗烤花椰菜	青花菜、白花菜、三色豆、乳酪絲
	副菜	咖哩雙花	青花菜、白花菜、咖哩	蠔油鮑菇	杏鮑菇、西洋芹、甜豆筴、紅蘿蔔	清炒什錦菇	鮑魚菇、金針菇、香菇、秀珍菇、紅蘿蔔	和風炒苦瓜	苦瓜、山苦瓜、百頁豆腐、黑木耳	秀珍菇炒四季豆	秀珍菇、四季豆、玉米筍	龍鬚菜蒸饅頭	龍鬚菜、碎乾丁、豆豉	炸薯球	薯球
	青菜	炒空心菜	空心菜	炒莧菜	莧菜	炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹	炒A菜	A菜	白菜滷	大白菜、紅蘿蔔、黑木耳		
	湯	味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽、白蘿蔔	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、油豆腐	蔬菜四物湯	青菜、紅蘿蔔、西洋芹、高麗菜、四物	碗仔翅(蛋) 碗仔翅(全)	香菇、紅蘿蔔、冬粉、金針菇、黑木耳、蛋	蘿蔔油腐湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐	和首烏皮絲湯	何首烏、皮絲、高麗菜、紅蘿蔔	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁
	果	小玉		火龍果		蘋果		西瓜		楊桃		芭樂		鳳梨	
	地方	金瓜炒米粉 一口淡水阿給 素燥大陸妹 貢丸湯	米粉、南瓜、黃豆芽、高麗菜、香菇、火腿空心油泡、冬粉、素魚漿 大陸妹、素燥、貢丸	茄汁麵疙瘩 滷嫩豆腐 凉拌小黃瓜	麵疙瘩、蕃茄、G丁、玉米筍、甜豆筴 嫩豆腐 小黃瓜、辣椒	麻油拌飯 香菇燒豆包 青椒炒筍絲	米、皮絲、豆干、三色豆 香菇、芹菜、豆包 青椒、竹筍、紅蘿蔔	馬祖紅糟蝦仁炒飯 麥克G牌*2 金針龍鬚菜	米、紅糟醬、茼蒿蝦仁、碎乾丁、高麗菜 麥克G塊 龍鬚菜、金針菇	芙蓉香菇素海鮮粥 紅豆金棗*2 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦仁、蛋 紅豆金棗 冬瓜、皮絲	素洋若炒麵 酥皮蕃茄濃湯	細麵、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、青豆仁、薑絲 蕃茄、玉米、酥皮	沙茶什錦菇炒麵 腐乳空心菜 醬燒百頁	油麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇 空心菜、豆腐乳 百頁豆腐、甜椒
	異國	新疆羊肉抓飯 新疆大盤雞	米、素羊肉、孜然、紅蘿蔔、杏仁片、葡萄乾 素雞、馬鈴薯、蕃茄、豆干、甜椒、青椒	咖哩蘑菇燉飯 芝麻奶酪	米、鮮香菇、玉米粒、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、咖哩粉 黑芝麻粉、奶酪粉	天婦羅定食-芝麻醬烏龍冷麵 關東煮湯	烏龍麵、小黃瓜、紅K、玉米粒、芝麻醬、牛蒡、四季豆、南瓜、天婦羅、酥炸粉、玉米、紫米糕、白蘿蔔、甜不辣	壽喜燒蓋飯 三角薯餅*2	米、嫩豆腐、貢丸、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、高麗菜、紅K、素若絲、青菜 三角薯餅*2	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐*2 西芹炒火腿	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、碎乾丁、高麗菜 豆腐 火腿、西洋芹、紅K	泰式打拋豬-飯 總匯春捲 凉拌青木瓜絲	米、豆腐、百頁豆腐、豆干、蕃茄、九層塔 春捲皮、豆包、火腿、高麗菜、豆芽菜、紅K 青木瓜、紅K	義式菇菇燉飯 白醬洋芋濃湯 楓糖烤餅條	米、柳松菇、杏鮑菇、鮑魚菇、玉米筍、甜豆筴 玉米粒、馬K、紅K、洋菇片、楓糖 土司、奶油
	晚餐	麵食	榨菜若絲湯麵 糖醋杏鮑菇 黃瓜香干	細麵、榨菜、素肉絲、青菜 杏鮑菇、甜椒、鳳梨 小黃瓜、豆干	冬菜雞絲湯麵 煎鍋貼*3	雞絲麵、冬菜、小白菜、金針菇、蛋、嫩豆腐 鍋貼	普素素燥米粉湯 豆皮壽司*3	米粉、香菇、紅K、素火腿、高麗菜、芹菜、大油皮、素燥 豆皮、米、黑芝麻	藥膳麵線 香椿豆干 腰果甜豆筴	麵線、皮絲、玉米段、紅蘿蔔、青菜 豆干、香椿醬 腰果、甜豆筴、紅蘿蔔	素炒烏龍麵 五香鮮菇豆乾 時蔬素米糕	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮 黑豆乾、杏鮑菇 紫米糕、小黃瓜、紅K	紅麴排骨麵 塔香杏鮑菇 客家小炒	粗麵、素排骨、紅麴醬、小白菜、白蘿蔔 杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、芹菜、豆乾、榨菜絲、火腿	酸辣湯麵 酥炸什錦燒 炒過貓
風味		金沙炒飯 培根高麗菜 塔香綜合菇	米、蛋、鹹蛋、碎乾丁、三色豆 高麗菜、培根 杏鮑菇、鮑魚菇、精靈菇、九層塔	素土魷魚羹飯 臭豆腐*2 台式泡菜	米、素土魷魚、大白菜、紅K、筍絲、金針菇、芹菜、臭豆腐、台式泡菜	麻婆豆腐嫩筍燴飯 甜椒青花菜 木須炒蛋	米、豆腐、百頁、竹筍 三色豆、豆瓣醬 青花菜、甜椒 蛋、黑木耳、紅蘿蔔	回鍋肉炒麵 椒鹽毛豆莢 五味醬豆腐	油麵、豆干、牛蒡排 紅蘿蔔、小白菜 毛豆莢 嫩豆腐	酸辣湯餃 西芹黑豆干 花枝炒甜豆莢	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐 西洋芹、甜椒、豆干 甜豆莢、茼蒿白花	日式炸豆包飯 芝麻醬高麗菜 筍干滷三層若	米、豆包、麵包粉、醬汁 高麗菜、芝麻醬 筍干、三層若、豆干、梅乾菜	素鬆拌飯 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		酸菜拌麵 炒小白菜 白K素排骨湯 芋頭西米露	酸菜、麵條 小白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 芋頭、奶粉、西米露	麻油麵線 炒地瓜葉 蕃茄青菜湯 綠豆湯	麵線、麻油 地瓜葉、蕃茄、小白菜 豆	糙米飯 咖哩醬 炒油菜 酸菜素肚湯 檸檬雙玉	糙米 三色豆 皮絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲、酸菜 仁、素肚、愛玉、檸檬	傻瓜麵 炒絲瓜 杞南瓜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 絲瓜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊	枸	醬汁、麵條 絲瓜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊	醬汁、麵條 絲瓜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 素燥 炒空心菜 蕃茄蔬菜湯 百香椰果QQ	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 空心菜、薑絲 薑絲、蕃茄、高麗菜 百香果粒、椰果、珍珠	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 榨菜素絲湯 烏梅汁
果	芭樂	芭樂	梨子	梨子	香蕉	香蕉	鳳梨	鳳梨	木瓜	木瓜	西瓜	西瓜	芭樂	芭樂	
蛋白質	57	57	58.7	58.7	54.7	53.2	59.2	59.2	53.2	59.2	57.1	59.7	57.1	59.7	
脂肪	47.5	47.5	52.5	52.5	49.5	45	45	45	48.75	48.75	47.5	47.5	53.25	53.25	
醣類	225	225	211	211	224	225.5	225.5	225.5	213.5	213.5	225.5	209	209	209	
熱量	1555.5	1555.5	1551.3	1551.3	1560.3	1519.8	1519.8	1519.8	1529.55	1529.55	1557.9	1557.9	1554.05	1554.05	

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