

普台高中109年9月21日至9月27日 膳食菜單暫定表

星期	9月21日			9月22日			9月23日			9月24日			9月25日			9月26日			9月27日		
	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	奶茶	奶粉、紅茶	玉米鮮菇湯	玉米段、精靈菇、鮮香菇	糙米漿	米、糙米、焦花生	豆漿	豆漿	芋頭濃湯	芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、火腿	味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽	午餐	副菜	青菜	湯	果	
	主食	白飯	米	沙拉堡	沙拉堡	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司	鹹大餅	鹹大餅	口袋餅	口袋餅	刈包	刈包						
	主菜	紅燒豆腐	豆腐、百頁、紅K、黑木耳	茄汁熟狗 全素熟狗	熟狗、蕃茄醬	三杯麵腸	麵腸、青椒、九層塔	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	椒鹽水煮蛋 甜椒燻鴨	蛋、胡椒鹽 甜椒、燻鴨	鮮菇續絲炒蛋 鮮菇炒續絲	豆包、蛋、金針菇、鮮香菇、黑胡椒	松阪燒若	松阪燒若						
	副菜	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生	玉米穀片	玉米穀片	香脆酥	香脆酥	焗烤秀珍菇	秀珍菇、三色豆、乳酪絲	麻油麵線	麵線、麻油	起司片	起司片	花生糖粉	花生粉						
	副菜	素鬆	素鬆	黃瓜洋芋沙拉	小黃瓜、馬k、沙拉醬、葡萄乾	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲	巧克力醬	巧克力醬	炒小白菜	小白菜、薑絲	三角薯餅*1	三角薯餅	炒酸菜絲	酸菜絲						
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒白花菜	白花菜、紅K、香菇	炒木鱉銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒高麗菜	高麗菜、紅K、薑絲			炒甜豆莢	甜豆莢、紅蘿蔔								
午餐	主食	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	糙米飯	米、糙米	沙嗲炒麵	麵條、咖哩粉、香茅、紅蘿蔔、豆干、豆芽	白飯	米	晚餐	副菜	青菜	湯	果	
	主菜	梅乾三層若	梅乾、三層若、油腐、冬瓜	瓜仔若醬燉豆腐	燉豆腐、素瓜仔若	沙茶魯蛋 沙茶油腐	蛋、油豆腐、紅蘿蔔、黑木耳	咖哩g丁	馬k、紅K、g丁、豆g	海芽金菇炒蛋 海芽金菇豆腐	海帶芽、金針菇、蛋、豆腐	醬燒油腐	油豆腐、香菇	茄汁豆包	蕃茄、芹菜、青豆仁、豆包						
	副菜	鮮蔬炒油片	芹菜、紅K、四季豆、油片	藥燉蘿蔔紫米糕	藥膳包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、辣椒	雙蛋燴西蘭花 雙菇燴西蘭花	皮蛋、鹹蛋、青花菜、鮑魚菇、杏鮑菇	鹹酥炸物	百頁、地瓜、蘿蔔糕、杏鮑菇、香q糕、青椒	雲醬茄子	茄子、泰式酸辣醬	回鍋若	素肉排、高麗菜、甜椒、紅蘿蔔						
	副菜	塔香海茸	海茸、甜椒、九層塔	泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅K、芹菜、黃豆芽	蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	腐乳豆干洋芋	豆干、馬鈴薯	豆皮絲瓜	絲瓜、豆皮、薑絲	泰式炒龍鬚	龍鬚菜、素蟹棒	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚						
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲			炒青花菜	青花菜、薑絲						
	湯	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅K、皮絲、鮮筍絲	翡翠豆腐湯	筍菜、豆腐、薑絲、醬油	榨菜鮮筍湯	榨菜、鮮筍、薑、香菇	蕃茄味噌蘿蔔湯	蕃茄、味噌、白k、紅k	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕						
晚餐	地方	白飯 紅燒獅子頭 花椰燴茼蒿 麻油草菇	米 獅子頭、紅蘿蔔、大白菜、黑木耳 白花菜、茼蒿片、玉米筍 草菇	麻醬烏龍麵 菜豆若末 黑胡椒醬煎豆腐	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬 菜豆、素若粒、豆腐、黑胡椒醬	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻	香菇芋頭粥 牛蒡炒柳松菇 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、芋頭、高麗菜 牛蒡、柳松菇、白芝麻 冬瓜、皮絲	燕麥飯 泰式蚵捲 洋芋雞絲 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、蚵捲、醬汁 馬鈴薯、豆包、紅蘿蔔 大白菜、杏鮑菇	普台擔擔飯 滷豆腐 油片雪白 炒油菜	米、普台素燥 豆腐 油片、精靈菇、紅蘿蔔 油菜	南瓜飯 泰式醬蝦排 鮮菇青江菜 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 青江菜、香菇 金針菇、臘腸、大白菜						
	異國	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	白飯 滑蛋咖哩餘排 XO醬炒空心菜 泰式炒菇	米、魚排、洋芋、蛋、紅蘿蔔、山藥、空心菜、XO醬、袖珍菇、柳松菇、九層塔、蕃茄	蕃茄洋若煲-飯 炸薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	咖哩炒麵 熱狗炒蛋 紅絲高麗菜	油麵、咖哩粉、馬鈴薯、火腿、紅K 熱狗、蛋 高麗菜、紅K	春川漬肉炒烏龍 韓式紅豆粥	烏龍麵、素雞、G丁、紅蘿蔔、青江菜、韓式泡菜、乳酪絲 糯米、紅豆	焗烤貝殼麵 蜂蜜芥末藍帶G排	貝殼麵、杏鮑菇、大白菜、青花菜、玉米筍、洋菇麵、 豆包、起司片、麵包粉、高麗菜	蘑菇義大利麵 百香奶酪	義大利麵、蘑菇、素火腿、三色豆、白花菜 奶酪、百香果醬						
	麵食	川味拌麵 蘿蔔素雞 香椿燒茼蒿	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 白K、素雞、魯包 茼蒿、杏鮑菇、香椿醬	味噌豆漿拉麵 紅豆金棗 *2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、紅豆金蛋*2、毛豆莢、椒鹽粉	泰式酸辣義大利麵 鳳梨鮑魚炒筍 杏鮑菇炒蛋	義大利麵、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、杏鮑菇、蛋、麵粉、紅K	素若骨茶湯麵 蒸鍋貼*3 紅絲莧菜	粗麵、素排骨、火腿片、白蘿蔔、紅蘿蔔青江菜、玉米 鍋貼*3 紅K、莧菜	米苔目鹹湯 塔香菜脯煎蛋 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、九層塔、菜脯、蛋 紅K、莧菜	冬菜素肚冬粉湯 左宗菜雞 素燥大陸妹	冬粉、素肚、小素丸、冬菜、小白菜 素雞、杏鮑菇、小黃瓜 大陸妹	沙茶鍋燒G絲麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	G絲麵、火腿、素丸、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜						
	風味	蜜汁排骨-飯 素排骨 台式泡菜 塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 焗烤南瓜片	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 南瓜、乳酪絲	素鬆拌飯 墨西哥蝦排 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 蝦排、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條 大白菜、茼蒿絲、薑	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 鮑菇青江菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米布丁酥*2 青江菜、鮑魚菇、薑絲	麻辣關東煮+飯 椒鹽毛豆莢	米、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	普台擔擔飯 滷蛋 蜜汁素排 炒青江菜	米、普台素燥、蛋、松阪排、白芝麻、青江菜	白飯 紅蘿蔔炒蛋 酥炸茄子 咖哩豆包	米、紅K、蛋、高麗菜 茄子、酥炸粉 豆包、馬K、三色豆						
	加菜	三杯醬拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 紅豆粉標湯	麵條、三杯醬 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅豆、粉標	香椿拌麵 炒莧菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 莧菜、筍片 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯磨菇醬 炒過貓 青木瓜素若湯 決明子	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 過貓、薑絲、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、決明子	傻瓜麵 炒有機青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 有機青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜茶、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒青江菜 冬瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 青江菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、綠豆、洋薏仁	炒米粉 炒有機鵪白菜 藥膳高麗菜湯 麥茶	米粉、豆芽菜、火腿、高麗菜、有機鵪白菜、高麗菜、豆皮、藥膳、炒大麥	糙米飯 黑胡椒磨菇醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 仙草甘茶	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆、大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 仙草濃縮汁						
	蛋白質		61.2		52.9		58.7		55.5		57.1		57.1		60.7	總量	早	午	晚	熱量	
脂肪		47		43		47.5		49.5		47.5		46		50							
纖維		216.5		226.5		211		230.5		225.5		217		203.5							
熱量		1533.8		1504.6		1506.3		1589.5		1557.9		1510.4		1506.8							

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