

普台高中109年10月12日至10月18日 膳食菜單暫定表

星期	10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		
	一	二	三	四	五	六	日								
早餐	粥/飲品	紅燒湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米、大油皮、皮絲	味噌粥 米、味噌、鮮香菇、鴻喜菇、高麗菜	紅茶 紅茶	豆漿 豆漿	百香綠茶 綠茶、百香果	白菜菇菇湯 大白菜、香菇、金針菇	燕麥牛奶 奶粉、燕麥							
	主食	花生花捲 花生花捲	芋簽饅頭 芋簽饅頭	小漢堡 小漢堡	筍香包 筍香包	牛奶螺絲捲 牛奶螺絲捲	白飯 米	白麥吐司 白麥吐司							
	主菜	魯凍豆腐 凍豆腐、百頁、香菇	西芹豆腸 豆腸、西洋芹	松阪燒若 松阪燒若、白芝麻	茶香油腐 油豆腐、香菇、魯包	胡麻醬饅丁 豆雞、油豆腐、蕃茄、小黃瓜、白芝麻	什錦滷味 豆G、油腐、海帶、杏鮑菇	水煮蛋 黑椒素排							
	副菜	蜜汁地瓜 地瓜、麥芽糖	菜脯杏菇炒蛋 菜脯杏菇干丁	茄汁通心麵 通心麵、三色豆、豆干、甜椒、青花菜	牛蒡絲 牛蒡絲	苦茶油麵線 麵線、苦茶油、薑	素鬆 素鬆	花生醬 花生醬							
	副菜	三絲金針菇 金針菇、紅蘿蔔、黑木耳	塔香海帶根 海帶根、九層塔	起司片 起司片	醬燒馬鈴薯 馬K、甜麵醬	魯海帶結 海帶結、皮絲、魯包	豆漿 豆漿	三角薯餅*1 三角薯餅							
	青菜	炒莧菜 莧菜、薑絲	炒小白菜 小白菜、薑絲		青絲豆芽 青椒、黃豆芽	炒青花菜 青花菜、薑絲	炒大陸妹 大陸妹、薑絲	炒A菜 A菜、薑絲							
午餐	主食	紅麴飯 米、紅麴米	木須肉絲炒麵 油麵、黑木耳、紅蘿蔔、豆干、素若絲	白飯 米	燕麥飯 米、燕麥粒	白飯 米	紫米飯 米、紫米	白飯 米							
	主菜	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	糖醋油腐 油腐、馬鈴薯、青椒、甜椒、蕃茄、鳳梨	麻油G 豆腐、百頁豆腐、金針菇、杏鮑菇、高麗菜、香Q糕、皮絲、黑麻油	五味醬豆包 豆包、五味醬	鮮菇絲瓜炒蛋 三杯鮮菇豆腸	滷蛋 苦瓜皮絲	麻婆豆腐 豆腐、百頁、三色豆、豆瓣醬							
	副菜	什錦素滷 豆干、海帶片捲、紅K	醬燒蘿蔔 白K、香菇、油皮、紅K	蠅蠅上樹 冬粉、豆干、香菇絲、黑木耳、紅K	三杯麵腸紫茄 茄子、麵腸、九層塔	高麗炒油泡 高麗菜、麵筋泡、香菇絲、紅K	茄汁瓠瓜 蕃茄、黑木耳、瓠瓜	油片雙菇 油片、杏鮑菇、秀珍菇							
	副菜	焗烤杏鮑菇 杏鮑菇、南瓜、蕃茄片、九層塔、乳酪絲	天婦羅炒甜豆 天婦羅、甜豆夾	咖哩醬炒洋芋 馬K、三色豆、咖哩粉	沙茶白菜滷 大白菜、紅K、沙茶、油皮	醬爆豆乾 豆乾、榨菜、杏鮑菇	麻辣素魯 白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、紅K、辣油	藥膳炒高麗菜 高麗菜、藥膳							
	青菜	炒空心菜 薑絲、空心菜		炒小芥菜 薑絲、小芥菜	炒大陸妹 大陸妹	炒青江菜 青江菜、薑絲	炒有機鵝白菜 有機鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉 地瓜葉、薑絲							
	湯	何首烏養神湯 皮絲、蓮藕、素肚、紅蘿蔔、何首烏	鮮筍素酥湯 鮮筍片、排骨酥、薑絲	綜合湯 玉米、油豆腐、白K、芹菜	青菜豆腐湯 小白菜、豆腐、薑絲	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	酸辣湯 豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	味噌豆芽湯 黃豆芽、豆腐、素九、味噌、薑絲							
果	鳳梨	柳丁	芭樂	鳳梨	西瓜	鳳梨	柚子								
晚餐	地方	豉香茄子排骨飯 皮蛋豆腐 炒青花菜	白飯 月亮蝦排 燻若炒高麗 柚香橫絲沙拉	蕃茄蛋包飯 炒地瓜葉 醬燒麵腸	素沙茶羊芳增飯 黃瓜炒素腿 奶油金針菇	白飯 小麥雞腿 客家小炒 豆豉炒苦瓜	鐵板G排麵 玉米布丁酥 炒過貓	五穀飯 素炒蟹膏 火腿白花菜 時蔬素柳							
	異國	孜然羊芳炒麵 宮保豆干 腐乳高麗菜	油麵、紅蘿蔔、素羊芳、豆豉、皮蛋、小白菜豆干、花生、辣椒 高麗菜、豆腐乳	味噌豆漿拉麵 芝麻球 *2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	泰式酸辣豆腐 鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	焗烤厚片 玉米濃湯麵	披薩、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、筆管麵、三色豆、素若粒、燻若片、奶油	焗烤青醬燉飯 紅豆奶酪	米、素火腿、三色豆、九層塔、洋菇片、青花菜、乳酪絲 紅豆、奶酪粉	什錦菇燴飯 滷嫩油腐 碧玉筍炒鮑菇	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 油嫩豆腐、杏鮑菇、碧玉筍、甜椒	日式烏龍湯麵 宮保百頁 炒大陸妹	烏龍麵、香菇絲、素火腿、紅k、高麗菜、竹輪 百頁豆腐、油豆腐、油花生、甜椒、大陸妹	
	麵食	餛飩刀削麵 沙茶珍珍青花 香椿豆包	刀削麵、餛飩、紅K、白K、青江菜 秀珍菇、青花菜豆包	雞蛋/豆皮絲瓜湯 麵 奶油磨菇G丁 胡麻菠菜	細麵、蛋/豆皮、絲瓜、紅K、秀珍菇、黑木耳絲、素九、洋菇片、G丁、西洋芹、馬K、菠菜、白芝麻、豆腐乳	水餃*12 素滷味 三色烤麩	水餃 白蘿蔔、紫米糕、海帶結、角螺 山藥、芋頭、烤麩	日式醬油拉麵 五香黑豆干 皮蛋昌嘉頭	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 皮蛋、四季豆、豆豉	味噌臘腸湯麵 芋頭餅*2 沙茶空心菜	麵條、味噌、臘腸、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、芋頭餅、空心菜、沙茶醬		黑磨沙茶醬拌麵 芹香豆干 素煉油菜	粗麵、小白菜、豆包、豆芽菜、香菇 豆干、芹菜、油菜、素燥	
	風味	香樟火腿蛋炒飯 泡菜干絲 香菇滷冬瓜	米、檸檬、豆干、火腿、高麗菜 韓式泡菜、粗乾絲 香菇、冬瓜、紅k、油皮、薑絲	鮮筍香粥 滷豆G 湯包*4	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、湯包	金瓜炒米粉 關東煮湯	炒米粉、豆干、香菇絲、南瓜、高麗菜、小黃瓜、紅K 白K、紅K、黑輪條、玉米段、貢丸	飄香油飯 時蔬素腿 台式泡菜	糯米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜、素腿、青花菜、紅K、高麗菜	炸醬麵 饅頭夾荷包蛋	饅頭、蛋 細麵、炸醬、小白菜、小黃瓜、紅蘿蔔		白飯 酥炸魚排 高麗菜炒角螺 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、高麗菜、角螺、柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔	
	加菜	素燥拌麵 炒龍鬚菜 藥膳花生山藥湯 決明子	素燥、麵條 龍鬚菜、薑絲、藥膳、花生、山藥、玉米段、薑絲、決明子茶	梅干杏鮑菇炒麵 炒高麗菜 酸菜素肚湯 紅豆薏仁湯	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 高麗菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 紅豆、洋薏仁	青醬拌麵 炒鵝白菜 金針素九湯 百香洛神	三色豆、九層塔、麵條 鵝白菜、薑絲 金針、冬菜、清丸 百香果粒、洛神	糙米飯 素燥 炒A菜 黃瓜素酥湯 菊花茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 大黃瓜、素排骨酥 菊花	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 酸菜鮮菇湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 小松菜、薑絲 酸菜、金針菇 冬瓜、山粉圓	糙米飯 磨菇醬 炒菠菜 關東煮 白木耳綠豆湯	糙米 三色豆、洋站、黑胡椒、紅K、菠菜、薑絲 玉米段、紫米糕、白K、紅K 白木耳、綠豆	香椿拌麵 炒有機空心菜 玉米豆皮湯 麥茶	麵條、香椿醬 有機空心菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 炒大麥
	果	橘子	香蕉	蘋果	木瓜	葡萄	火龍果	橘子							
早午晚餐	蛋白質	61.4	55.95	62.1	62.7	56.5	57.3	62.4							
	脂肪	43.5	43.25	46.5	47.5	45	45	46.5							
	鹽分	245	244	247.5	239	232.5	199	257							
	熱量	1617.1	1589.05	1656.9	1634.3	1561	1430.2	1696.1							

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