

普台高中111年9月19至9月25日 膳食菜單暫定表

日期	9月19日		9月20日		9月21日		9月22日		9月23日		9月24日		9月25日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	巧克力布丁奶茶	巧克力布丁、奶粉、紅茶	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	白粥	米	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	熱牛奶	奶粉	阿華田	阿華田
	主食	可頌麵包	可頌麵包	四角鬆餅 中式燒餅	四角鬆餅 中式燒餅	芋簽饅頭	芋簽饅頭	厚片土司	厚片土司	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	沙拉堡	沙拉堡	丹麥堡 西式燒餅	丹麥堡 西式燒餅
	主菜	水煮蛋 魯豆干	蛋 豆乾、魯包	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉	豆瓣豆腐	豆腸、黑木耳、豆瓣醬	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	蜜汁素排	素排、白芝麻、麥芽糖	大熱狗	大熱狗	香積排	香積排
	副菜	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬、葡萄乾	煉乳	煉乳	素鬆	素鬆	奶酥醬	奶酥醬	楓糖漿	楓糖漿	黃芥末沙拉醬	黃芥末沙拉醬	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜	起司片	起司片	綜合堅果	綜合堅果	素丸黃瓜 /炒青江菜	大黃瓜、素丸、紅蘿蔔/ 青江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅k	起司片	起司片	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	起司片	起司片
中式早餐	飲品	巧克力布丁奶茶	巧克力布丁、奶粉、紅茶	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	白粥	米	豆漿	豆漿	酸菜鮮菇湯	酸菜仁、鮮香菇、金針菇	熱牛奶	奶粉	阿華田	阿華田
	主食	奶皇包	奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋簽饅頭	芋簽饅頭	芝麻包	芝麻包	白飯	米	熱狗堡	熱狗堡	丹麥堡 西式燒餅	丹麥堡 西式燒餅
	主菜	水煮蛋 魯豆干	蛋 豆乾、魯包	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉	豆瓣豆腐	豆腸、黑木耳、豆瓣醬	蕃茄豆腐	蕃茄、豆腐	薑燒黑干	黑豆干、紅蘿蔔	大熱狗	大熱狗	香積排	香積排
	副菜	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔	綜合堅果	綜合堅果	素鬆	素鬆	烤薯片	馬鈴薯	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	黃芥末沙拉醬	黃芥末沙拉醬	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜	起司片	起司片	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇、青椒、花椒	素丸黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、素丸	金針菇炒小黃瓜	金針菇、小黃瓜、紅蘿蔔、豆干	焗烤地瓜	地瓜、乳酪絲	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	起司片	起司片
青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒菜豆	菜豆	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、香菇	炒莧菜	莧菜					
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	咖哩炒麵	油麵、粗干絲、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、三色豆、素若絲、火腿	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	紫米、米
	主菜	紅麴雞腸	雞腸、紅麴	三丁炒蛋 福菜苦瓜	蛋、紅蘿蔔、筍丁、馬鈴薯 苦瓜、福菜、乾辣椒	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、花椒	酥炸油腐	豆腐、紫米糕	滷蛋 五味醬豆包	蛋、滷包 豆包、五味醬	黑胡椒豆腐炒蛋 黑胡椒炒豆乾	蛋、毛豆、豆薯、豆乾、紅K、黑胡椒 豆乾、毛豆、紅K	咖哩羊芋豆腸	馬K、紅K、豆腸、咖哩
	副菜	筍乾滷冬瓜	筍乾、冬瓜、豆皮	奶香金菇干絲	金針菇、奶油、黑木耳、粗干絲	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、紅蘿蔔	雙椒鮮菇	紅椒、黃椒、杏鮑菇、秀珍菇、豆干	綜合滷味	海帶結、豆皮、香菇、豆干	蟬蟻上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅K	炸什蔬	南瓜、牛蒡、四季豆、甜不辣
	副菜	雲醬鮮菇	鮮香菇、紅蘿蔔、杏鮑菇、豆干	宮保凍豆腐	凍豆腐、辣椒、花生	蜜汁洋芋香干	馬鈴薯、豆干、白芝麻、麥芽糖	炒A菜	A菜、薑絲	茼蒿燴黃瓜	大黃瓜、茼蒿、紅蘿蔔	豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥	梅干筍丁	竹筍、油腐、梅干菜
	青菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔、黑木耳			炒空心菜	空心菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲
湯	榨菜若絲湯	榨菜、素若絲、豆芽菜	酸白菜素丸湯	酸白菜、小丸子、大白菜	冬菜鮮菇湯	冬菜、香菇、鮑魚菇、金針菇、冬粉	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇	四神湯	薏仁、素肚、蓮子	鮮菇筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、高麗菜、紅K、薑絲、海帶芽	
果	蘋果		橘子		鳳梨		火龍果		柳丁		芭樂		梨子		
地方	泰式炒雞絲麵 醬燒素肚 酸辣青木瓜	雞絲麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素肚、酸菜仁 青木瓜、百香果醬、辣椒	沙茶青椒洋若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素洋若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇 炒小白菜	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、豆腐、薑絲、辣椒絲 小白菜、薑絲	起司烤饅頭 海帶片魯貢丸 炸醬乾麵	饅頭、起司片、麵條、海帶片、貢丸、普台素燥、炸醬、小白菜、豆芽菜	白飯	米	蕃茄義大利麵	義大利麵、蕃茄、豆干、洋菇片、三色豆	蕃茄鮮蔬炒飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜	
	東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	日式醬油飯條 日式味噌肉煮 紅絲小白菜	飯條、紅K、小黃瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、素排、小白菜、紅K	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 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	親子丼 芝麻球*2 花椰飄香	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、青江菜 芝麻球*2 花椰菜、紅k	筍乾三層若	大黑豆干、三層若、梅乾菜	藍帶G排	豆包、起司片、酥炸粉	酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆	
晚餐	麵食	大滷刀削麵 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	刀削麵、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燻地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷寬條	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅K、茼蒿紅魷、莧菜	和風咖哩湯麵 焗烤馬鈴薯	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜 馬K、乳酪絲	腐乳香酥G	杏鮑菇、馬K、G丁、豆腐乳、酥炸粉	焗烤鮮菇	馬鈴薯、香菇、杏鮑菇、乳酪絲	醬爆回鍋肉	高麗菜、黑豆干
	風味	沙茶魷魚羹糙米飯 奶油絲瓜 麥克雞塊	米、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜 絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲 麥克雞塊	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜麵腸 炒蒲瓜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、辣椒條 蒲瓜、紅K	白飯 煙燻G翅 五味醬拌鮑魚菇 炒高麗菜	米、G翅、醃蘿蔔、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁、大黃瓜、薑絲、紅K、黑木耳、高麗菜	XO醬火腿白花	白花草、素火腿、XO醬	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲
	加菜	宮保素肚拌麵 海帶芽豆皮湯 炒鮮菇黃豆芽 麥茶	麵條、素肚、素燥、辣椒 海帶芽、豆皮 香菇、黃豆芽 炒大麥	白飯 咖哩醬 炒茄子 玉米冬瓜湯 檸檬愛玉	米、三色豆 茄子、玉米段；冬瓜檸檬汁、愛玉	傻瓜麵 炒芥藍菜 青木瓜素肚湯 決明子	麵、醬汁 芥藍菜 青木瓜、素肚 決明子	醬油炒飯 炒小白菜 蒲瓜素酥湯 檸檬冬瓜	米、三色豆、火腿 小白菜 蒲瓜、素排骨酥 冬瓜塊、檸檬汁	若骨茶湯	白K、紅K、素排骨酥	玉米濃湯	三色豆、洋菇片、馬鈴薯	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳
	果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		西瓜		柳丁	
	蛋白質	65.5	69	63	60.5	60.5	60.5	60.5	96	81.5	82.75	81.5	82.75	81.5	82.75
早午晚餐	脂肪	58	54	50	50	50	50	50	373.5	373.5	388.5	373.5	388.5	373.5	388.5
	醣類	267	263.5	265	265	265	265	265	2668.25	2668.25	2611.5	2668.25	2611.5	2668.25	2611.5
	熱量	1852	1816	1762	1762	1762	1762	1762							

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