

普台高中111年9月26至10月2日 膳食菜單暫定表

| 日期 | 9月26日 | | 9月27日 | | 9月28日 | | 9月29日 | | 9月30日 | | 10月1日 | | 10月2日 | | |
|------|-------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 星期 | 一 | | 二 | | 三 | | 四 | | 五 | | 六 | | 日 | | |
| 西式早餐 | 飲品 | 剝椒菇湯 | 剝皮辣椒、香菇、金針菇、豆皮、白蘿蔔 | 豆漿 | 豆漿 | 奶茶 | 紅茶、奶粉 | 芹香油湯 | 油豆腐、芹菜、白K、香菇 | 綠茶 | 綠茶包 | 綠豆粉糊湯 | 綠豆、粉粿 | 雞絲蔬菜粥 | 米、豆包、小白菜、芹菜、大白菜 |
| | 主食 | 白飯 | 米 | 黑漢堡 | 黑漢堡 | 白麥吐司 | 白麥吐司 | 高麗菜包 | 高麗菜包 | 滿福堡 | 滿福堡 | 厚片土司 | 厚片土司 | 芋頭包 | 芋頭包 |
| | 主菜 | 蠔油燒豆包 | 豆包、黑木耳、乾辣椒 | 火腿片(蛋) 火腿片(全) | 火腿片 | 薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉 | 馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔 | 酸菜炒素肚 | 素肚、酸菜、辣椒 | 香檳排 | 香檳排 | 椒鹽水煮蛋 甜椒素餘 | 蛋、胡椒鹽 甜椒、素餘、地瓜 | 紅燒雞腸 | 雞腸、紅蘿蔔、黑木耳 |
| | 副菜 | 花生麵筋 | 麵筋、花生 | 蘑菇醬拌麵 | 麵條、豆干、蘑菇、三色豆、黑胡椒、青花菜 | 藍莓醬 | 藍莓醬 | 干絲銀芽 | 豆芽菜、干絲、紅蘿蔔 | 起司片 | 起司片 | 榛果可可醬 | 榛果可可醬 | 素醬青燻西蘭花 | 青花菜、紅蘿蔔、南瓜 |
| | 副菜 | 素鬆/A菜 | 素鬆/A菜 | 千島醬 | 沙拉醬、番茄醬 | 起司片 | 起司片 | 腰果紫菜酥 腐乳空心菜 | 腰果紫菜酥 空心菜、豆腐乳 | 黃芥末沙拉醬 | 黃芥末醬、沙拉醬 | 綜合堅果 | 綜合堅果 | 什錦菜 炒大陸妹 | 什錦菜 大陸妹 |
| 中式早餐 | 飲品 | 剝椒菇湯 | 剝皮辣椒、香菇、金針菇、豆皮 | 豆漿 | 豆漿 | 奶茶 | 紅茶、奶粉 | 芹香油湯 | 油豆腐、芹菜、白K、香菇 | 綠茶 | 綠茶包 | 綠豆粉糊湯 | 綠豆、粉粿 | 雞絲蔬菜粥 | 米、豆包、小白菜、芹菜、大白菜 |
| | 主食 | 白飯 | 米 | 黑糖饅頭 | 黑糖饅頭 | 奶皇包 | 奶皇包 | 高麗菜包 | 高麗菜包 | 芝麻包 | 芝麻包 | 焦糖布丁饅頭 | 焦糖布丁饅頭 | 芋頭包 | 芋頭包 |
| | 主菜 | 蠔油燒豆包 | 豆包、黑木耳、乾辣椒 | 三杯豆腐 | 豆腐、青椒、九層塔 | 香菇百頁豆腐 | 香菇、百頁豆腐、豆腐 | 酸菜炒素肚 | 素肚、酸菜、辣椒 | 宮保素雞 | 素雞、辣椒、花生、杏鮑菇 | 韓式泡菜炒豆腐 | 豆腐、白菜、泡菜、甜椒 | 紅燒雞腸 | 雞腸、紅蘿蔔、黑木耳 |
| | 副菜 | 花生麵筋 | 麵筋、花生 | 紅燒蘿蔔 | 白K、紅K、皮絲 | 素炒黃瓜 | 小黃瓜片、薑絲、紅K、烤玉米條 | 干絲銀芽 | 豆芽菜、干絲、紅蘿蔔、芹菜 | 地三鮮 | 馬鈴薯、茄子、青椒、甜椒 | 麻油海带根 | 海带根、紅蘿蔔、麻油 | 素醬青燻西蘭花 | 青花菜、紅蘿蔔、南瓜 |
| | 副菜 | 素鬆 | 素鬆 | 牛蒡絲 | 白芝麻、牛蒡絲 | 起司片 | 起司片 | 腰果紫菜酥 | 腰果紫菜酥 | 香脆酥 | 香脆酥 | 素九燻黃瓜 | 大黃瓜、素九、黑木耳 | 什錦菜 | 什錦菜 |
| 青菜 | 炒A菜 | A菜 | 炒油菜 | 油菜 | 炒大陸妹 | 薑絲、大陸妹 | 腐乳空心菜 | 空心菜、豆腐乳 | 炒大白菜 | 大白菜、紅K | 炒豌豆 | 菜豆、薑絲、紅K、香菇 | 炒大陸妹 | 大陸妹 | |
| 午餐 | 主食 | 五穀飯 | 米、五穀米 | 白飯 | 米 | 白飯 | 米 | 紫米飯 | 義大利麵、青花菜、蕃茄、素肉粒、義大利香料、三色豆 | 燕麥飯 | 米、紫米 | 糙米飯 | 米、糙米 | 沙茶素燻拌麵 | 麵、沙茶、豆干、青江菜、豆芽菜、紅K |
| | 主菜 | 梅乾三層若 | 梅乾菜、三層若、油豆腐 | 蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐 | 蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐 蕃茄、豆腐 | 京醬豆干 | 豆干、素若絲、甜麵醬 | 精釀雞丁 | 雞丁、素雞、杏鮑菇、鳳梨、青椒、黑木耳 | 菜脯筍丁炒蛋 菜脯筍丁 | 蛋、菜脯、竹筍、碎乾丁 | 三杯油豆腐 | 油豆腐、九層塔 | 什錦滷味 | 油豆腐、黑豆干、玉米、紅蘿蔔 |
| | 副菜 | 韓式炒冬粉 | 冬粉、大白菜、豆干、紅K、韓式泡菜 | 沙茶鮑菇白菜 | 大白菜、杏鮑菇、紅K、沙茶、豆皮 | 高麗菜素魯 | 高麗菜、油皮、黑木耳 | 五香滷香乾 | 筍乾、肉燥 | 麻辣金菇油腐 | 金針菇、秀珍菇、黑木耳、油豆腐 | 酥炸薯條 | 馬鈴薯、胡椒粉 | 鮮菇燻蒲瓜 | 蒲瓜、香菇、金針菇 |
| | 副菜 | 塔香海茸 | 海茸、甜椒、九層塔 | 酸菜炒素肚 | 酸菜、素肚、甜椒 | 蕃茄絲瓜麵線 | 蕃茄、絲瓜、麵線、紅K | 關東煮-附醬 | 白蘿蔔、紫米糕、油豆腐、大姆羅、紅蘿蔔 | XO醬炒蘿蔔糕 | 蘿蔔糕、紅蘿蔔、XO醬、馬鈴薯 | 鮮菇炒黃豆芽 | 黃豆芽、香菇、鮑魚菇 | | |
| | 青菜 | 炒青江菜 | 青江菜、薑絲 | 炒蒲瓜 | 蒲瓜、紅K、薑絲 | 炒小芥菜 | 小芥菜、薑絲 | 炒小白菜 | 小白菜、薑絲 | 炒芥藍菜 | 芥藍菜、薑絲 | 炒莧菜 | 莧菜 | 炒鍋白菜 | 鍋白菜、薑絲 |
| | 湯 | 味噌蔬菜湯 | 味噌、高麗菜、紅K、薑絲 | 冬菜鮮筍湯 | 冬菜、鮮筍、薑、香菇 | 四神湯 | 薏仁、蓮子、素肚 | 關東煮湯 | 高麗菜、玉米 | 當歸蔬菜湯 | 冬瓜、高麗菜、當歸 | 冬菜粉絲湯 | 冬粉、冬菜、白菜、豆皮 | 味噌湯 | 味噌、凍豆腐、小白菜、海带芽 |
| | 果 | 梨子 | | 鳳梨 | | 蘋果 | | 橘子 | | 楊桃 | | 芭樂 | | 鳳梨 | |
| 晚餐 | 地方 | 鴨子蛋拌飯 餘香鮮菇 雪菜洋芋 | 米、蛋、碎干丁、辣榨菜、黑木耳、素若粒、三色豆、蕃茄、鮮香菇、荸薺、雪裡紅、馬K | 白飯 麥香雞塊 剝皮辣椒炒豆腐 炒龍眼菜 | 米 麥克雞塊*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、龍眼菜、薑絲 | 燕麥飯 精釀g丁 剝皮辣椒炒蛋 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、剝皮辣椒、地瓜、椒鹽粉 | 白飯 素瓜仔肉 三角薯餅 蒜油白菜 | 米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、三角薯餅、大白菜、香菇絲、油皮、紅K | 芙蓉香菇海鮮粥 泡菜炒年糕 冬瓜魯皮絲 | 米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海蔘、竹輪、素蝦餃、蛋、年糕、起司、馬K、紅K、泡菜、金針菇、冬瓜、皮絲 | | | 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 | 墨西哥醬拌麵 豆酥燒豆腐 嫩蔥山藥捲 | 油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆腐、芹菜、嫩蔥山藥捲 | 韓式黑炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪 | 拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻、黑木耳、小黃瓜、黑輪條 | 宮保義大利麵 酥炸南瓜片 炒莧菜 | 義大利麵、杏鮑菇、甜椒、豆乾、乾辣椒、油花生、南瓜片、酥炸片、莧菜、薑絲 | 日式醬油烏龍麵 豆皮壽司 炒大陸妹 | 烏龍麵、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、壽司豆皮、大陸妹、薑絲 | 韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 可樂餅 | 米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、素火腿、高麗菜、豆腐、起司、馬K、紅K、金針菇 可樂餅 | 日式鮭魚茶泡飯 麻油川七 魯豆G | 米、海苔素鬆、鹹鮭魚、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油、豆G、金針菇 | 椰香煙燻螺絲麵 白醬洋芋濃湯 巧克力烤酥條 | 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 吐司、巧克力醬 |
| | 麵食 | 當歸湯麵線 素燻地瓜葉 糖醋雞塊 | 麵線、素火腿片、皮絲、豆芽菜、冬瓜、枸杞、紅棗、當歸包 地瓜葉、素燻 餘塊*2、馬K、山藥、甜椒 | 咖哩炒麵 炸醬麵 紅茶果凍 | 油麵、素火腿、高麗菜、馬K、紅K、香菇絲 鍋貼*3、 紅茶、果凍粉 | 素燻鮑魚麵 素香白菜 綜合素魯 | 麵條、素燻、油菜、豆芽菜、素飽飽 小白菜、紅K、素火腿、黑輪片、油豆腐、香菇、魯包 | 泰式炒意麵 塔香素餘 青木瓜G絲 | 鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素餘、九層塔、甜椒青木瓜、豆包 | 酸辣湯餃 西芹黑豆干 炒油菜 | 素水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、起司、馬K、甜椒、黑豆干 油菜、薑絲 | | | 大滷湯麵 玉米布丁酥*2 炒通麵 | 細麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、玉米布丁酥*2 通麵、薑絲 |
| | 風味 | 香椿豆腐燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲 | 米、香菇絲、豆腐、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅筍筍絲、青椒、紅K | 地瓜飯 煙燻G麵 味噌鮑魚菇 芋頭餅 | 米、地瓜 G麵、醬汁 鮑魚菇、甜椒、五味醬汁、芋頭餅*2 | 白飯 墨西哥醬豆包 糖醋豆腐 香菇炒高麗菜 | 米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬 豆腐、甜椒、糖醋醬 香菇絲、高麗菜、紅K | 麻油鮮菇薑飯 魯花生豆干 樹子龍鬚菜 | 白飯、杏鮑菇、柳松菇、金針菇、玉米筍 大白菜、豆干、花生龍鬚菜、樹子 | 素香拌麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕 | 麵條、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 | 沙茶什錦菇燻麵 豆瓣桂竹筍 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、豆瓣醬 百頁豆腐、椒鹽粉 | 素燻拌飯 椒鹽炸素腿 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若 | 米、海苔素鬆 素燻粉、椒鹽粉 西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若 |
| | 加菜 | 糙米飯 炒茄子 青木瓜素丸湯 粉圓薏仁甜湯 | 糙米 皮絲、香菇、香椿醬 茄子、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜 浮蔥仁、珍珠粉圓 | 香椿拌麵 地瓜葉 麵線湯 仙草干茶 | 麵條、醬汁 地瓜葉、薑絲 白麵線、絲瓜、薑絲 仙草汁 | 火腿玉米炒飯 炒香瓜 牛蒡白k湯 決明子 | 米、玉米、火腿 香瓜 白蘿蔔 決明子 | 復瓜麵 炒皇宮菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯 | 麵條、調味醬汁 皇宮菜 南瓜、薑 綠豆、薏仁 | 醬油炒飯 炒大黃瓜 海带芽豆皮湯 檸檬冬瓜茶 | 米、毛豆、火腿 大黃瓜 海带芽、豆皮 冬瓜塊、檸檬 | 麻醬麵 芹香豆腐湯 炒大白菜 薑汁奶茶 | 麵、麻醬 豆腐、芹菜 炒大白菜 紅茶、奶粉、薑汁 | 青醬燴飯 炒絲瓜 金菇蕃茄湯 麥茶 | 香菇、香椿醬 絲瓜、薑絲 金針菇、蕃茄 榨菜、素肉絲、薑絲 炒大麥 |
| 果 | 蘋果 | 68 | 芭樂 | 65 | 香蕉 | 67 | 鳳梨 | 66 | 柳丁 | 66 | 哈密瓜 | 57.5 | 芭樂 | 60 | |
| 甲午 | 蛋白質 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 脂肪 | 55 | 50 | 54 | 52.5 | 54 | 52.5 | 54 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | |
| | 醣類 | 277.5 | 257.5 | 271 | 260 | 260 | 243.5 | 243.5 | 230 | 245 | 230 | 245 | 245 | 245 | |
| | 熱量 | 1877 | 1740 | 1838 | 1776.5 | 1776.5 | 1724 | 1724 | 1600 | 1670 | 1670 | 1670 | 1670 | 1670 | |

自民國 98 年承接以來即使用 C A S 食品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝