

普台高中111年10月3至10月10日 膳食菜單暫定表

日期	10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月7日		10月10日	
星期	一		二		三		四		五		一	
西式早餐	飲品	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米	紅茶	紅茶	米漿	米、焦花生、紫米	
	主食	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味積絲	蛋、豆包、紅k、高麗菜	沙茶油腐	油豆腐、黑木耳、青椒	熱狗沙拉	熱狗、馬鈴薯、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	
	副菜	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末、沙拉醬	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火腿、三色豆	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	綜合堅果	巧克力醬	巧克力醬	
	副菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	起司片	起司片	辣拌海帶絲 /炒芥藍菜	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜 芥藍菜	炒青花菜	青花菜、紅k	起司片	起司片	
	中式早餐	飲品	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米	紅茶	紅茶	米漿	米、焦花生、紫米
主食		紅豆包	紅豆包	中式燒餅	中式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	奶皇包	奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	
主菜		照燒油腐	油豆腐、黑木耳	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味積絲	蛋、豆包、紅k、高麗菜	沙茶油腐	油豆腐、黑木耳、青椒	醬爆豆腸	豆腸、黑木耳、乾辣椒	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	
副菜		薑油麵線	麵線、薑	油條	油條	香脆酥	香脆酥	高麗菜素魯	高麗菜、大油皮	起司片	起司片	
副菜		牛蒡絲	牛蒡絲	起司片	起司片	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	鮮菇絲瓜	絲瓜、鴻喜菇、美白菇、紅蘿蔔	麻油麵輪	豆輪、白蘿蔔、麻油	
青菜		炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒A菜	A菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒青花菜	青花菜、紅k	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉	
	主菜	滷蛋 麻香猴菇	蛋 猴頭菇、柳松菇、麻油、杏鮑菇、甜椒	香辣豆腐	豆腐、素肉粒、三色豆、辣椒	紅燒豆干	豆干、甜椒	餘香嫩腐蒸蛋 餘香嫩腐	嫩豆腐、蛋、香菇、素肉	東炎醬豆腐	豆腐、九層塔、蕃茄、東炎醬、香菇	
	副菜	沙茶青椒干片	豆干、青椒、黑木耳	泰式炒粉絲	冬粉、東炎醬、檸檬葉、黑木耳、高麗菜	焗烤南瓜	南瓜、馬鈴薯、乳酪絲	芹香金針菇	金針菇、芹菜、紅蘿蔔、白干絲	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、青椒、銀絲卷	
	副菜	XO醬炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、XO醬	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、香菇	茄汁冬瓜	冬瓜、蕃茄、黑木耳	味噌炒大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、味噌			
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒鵝白菜	鵝白菜、紅k、香菇	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒茼蒿莧菜	茼蒿、紅k、莧菜	
	湯	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜	酸白菜鮮菇湯	酸白菜、香菇、金針菇、大白菜	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、油豆腐	紅燒湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、豆輪	若谷茶湯	玉米、青江菜、芹菜末、素排骨酥	
果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		楊桃			
晚餐	地方	蜜汁燒若飯 椒鹽雞腸 菜豆炒茄子	米、素排、菜脯、麵腸、椒鹽粉、菜豆、茄子、香菇絲	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、豆干、酸菜、辣椒、茄子、馬K、乳酪絲、油菜、紅k、薑絲	蕃茄蛋燴麵 酥炸雙練 小黃瓜炒鮮菇	麵、蛋、蕃茄、青江菜、蘿蔔糕、芋糰、小黃瓜、秀珍菇、薑絲	香椿醬炸醬乾麵 滷豆干 餛飩湯	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、豆干、滷包、餛飩、白k、紅k、芹菜		素沙茶炒飯	米、素羊肉、高麗菜、皮絲、黑木耳、紅k、芥藍菜
	異國	白醬臘腸燉飯 可樂餅 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、可樂餅、京都素若、香菇絲、青椒、紅k	韓式泡菜鍋 -附麵 白芝麻海帶芽 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、高麗菜、油皮、細麵、海帶芽菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 炒四季豆	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、高麗菜、藥膳、四季豆、紅蘿蔔、香菇	奶油時蔬燉飯 鮮菇積絲 紅絲菜豆	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅k、青花菜、鮮香菇、豆包、菜豆、紅蘿蔔		魯杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、凍豆腐、黑木耳
	麵食	紅燒湯麵 酥炸四季豆 豆皮冬瓜	麵條、白k、紅k、玉米段、皮絲、青江菜、四季豆、椒鹽粉、冬瓜、豆皮	普台擔擔湯板條 紅麴麵腸 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜、麵腸、紅麴、海帶絲、紅k、薑絲	榨菜若絲湯麵 塔香獅子炒豆腐 燻丫炒大白菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜	酸辣湯麵 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	麵條、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉、大白菜、香菇絲、紅k		酥炸甜不辣	紅k、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉
	風味	素食水餃*15 百頁豆腐 豆酥青江菜	素食水餃*15顆、百頁豆腐、油豆腐、辣椒、甜椒、青江菜、豆酥	鮮筍香粥 滷豆G 煉乳炸饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒、素筍、豆G、魯包、饅頭、煉乳	麻香醬油炒飯 時蔬素雞 醃蘿蔔	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅k、白k、紅k	白飯 芋香油腐燒烤 沙茶海帶根 焗烤鮮菇	米、芋頭、油豆腐、三層若、海帶根、紅蘿蔔、鮮香菇、馬鈴薯、青花菜、乳酪絲		藥膳高麗菜	高麗菜、皮絲
	加菜	香椿拌麵 炒皇宮菜 腐皮粉絲湯 仙草茶	麵條、香椿醬、皇宮菜、冬粉、豆皮、芹菜、仙草茶	炸醬拌飯 炒蒲瓜 金針素丸湯 綠豆薏仁湯	米、豆干、炸醬、蒲瓜、金針菇、丸子、綠豆、洋蔥仁	咖哩醬拌麵 炒小白菜 味噌湯 檸檬冬瓜茶	細麵、三色豆、咖哩醬、小白菜	塔香炒飯 炒地瓜葉 蕃茄蔬菜湯 麥茶	米、九層塔、豆干、火腿、炒地瓜葉、蕃茄、高麗菜、炒大麥		蘿蔔素酥湯	白k、素排骨酥、芹菜
	果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨			柳丁	
蛋白質		61.5		66.5		66		61.5		56.5		32.5
脂肪		53.5		53.5		49		49		49		35
醣類		261		273.5		262.5		257.5		248.5		147.5
熱量		1753.5		1857.25		1786.5		1748.5		1661		945

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