

普台高中111年10月11日至10月16日 膳食菜單暫定表

日期	10月11日		10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日			
星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五		
西式早餐	粥/飲品	剝椒積絲粥	米、剝皮辣椒、豆包、高麗菜、紅K	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿	味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽	綠茶	綠茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	
	主食	芋頭包	芋頭包	厚片吐司	厚片吐司	可頌麵包	可頌麵包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	西式燒餅	西式燒餅	白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、毛豆	茄汁素排	素排、蕃茄	鮭魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮭魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、火腿、沙拉醬	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、紅蘿蔔、紅椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔	
	副菜	素鬆	素鬆	橘子醬	橘子醬	楓糖漿	楓糖漿	幼筍	幼筍	巧克力醬	巧克力醬	花生醬	花生醬	
	副菜	奶油玉米粒 炒空心菜	玉米粒、紅蘿蔔、香菇 空心菜	起司片	起司片	什錦果仁	什錦果仁	玉筍燴金菇 炒莧菜	金針菇、玉米筍、黑木耳/莧菜	地瓜沙拉	地瓜、馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	
	粥/飲品	剝椒積絲粥	米、剝皮辣椒、豆包、高麗菜、紅K	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿	味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽	小米粥	米、小米	奶茶	奶粉、紅茶包	
中式早餐	主食	芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白飯	米	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	
	主菜	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、毛豆	沙茶油腐	油豆腐、黑木耳、沙茶、紅K	茄汁豆包	豆包、蕃茄	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、紅蘿蔔、紅椒	滷豆包	豆包、滷包	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔	
	副菜	素鬆	素鬆	滷杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、素雞	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	幼筍	幼筍	香脆酥	香脆酥	什錦滷味	黑豆干、油豆腐、素雞、海帶結	
	副菜	奶油玉米粒	玉米粒、紅蘿蔔、香菇	起司片	起司片	和風山苦瓜	苦瓜、山苦瓜、竹輪	玉筍燴杏菇	杏鮑菇、玉米筍、黑木耳	酸菜炒豆輪	豆輪、酸菜	烤地瓜	地瓜、義大利香料粉	
	青菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜	炒青江菜	青江菜	炒莧菜	莧菜	炒菜豆	菜豆、紅K、乾香菇	炒大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔	
	粥/飲品	剝椒積絲粥	米、剝皮辣椒、豆包、高麗菜、紅K	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿	味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽	小米粥	米、小米	奶茶	奶粉、紅茶包	
午餐	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿、小白菜	
	主菜	烏龍大黑豆干	大溪黑干、烏龍茶	滷蛋 福菜苦瓜	蛋、魯包 苦瓜、福菜、乾辣椒	京醬豆腐	豆腐、甜麵醬、毛豆	菇菇嫩腐蒸蛋 什錦炒菇	蛋、金針菇、香菇、嫩豆腐、毛豆仁、美白菇	奶香洋芋G丁	G丁、素雞、馬K、紅K、小黃瓜	五更腸旺	麵筋、紫米糕、黑木耳、花椒、豆瓣醬	
	副菜	塔香海茸	海茸、紅蘿蔔、九層塔	馬鈴薯嫩豆干	豆干、馬鈴薯、毛豆、紅K	金針菇炒若絲	金針菇、素若絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干	白玉燒筍干	筍干、白蘿蔔、紅蘿蔔	炸什錦	南瓜、玉米、地瓜、紫米糕	麻油鮮菇	香菇、杏鮑菇、秀珍菇、玉米筍麻油	
	副菜	素腸燴大黃瓜	大黃瓜、香腸、黑木耳	奶油白菜	大白菜、奶油、黑木耳	韓式寬粉	寬粉、豆芽菜、紅K、高麗菜	客家小炒	豆干、芹菜、素鮭魚、香菇	雪裡紅炒豆干	豆干、火腿、雪裡紅、辣椒	炒高麗菜	高麗菜、紅K	
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒地瓜葉	地瓜葉	炒芥藍菜	芥藍菜			
	湯	金菇冬菜湯	金針菇、鮑魚菇、冬菜、大白菜	酸菜皮絲湯	皮絲、酸菜、高麗菜	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	四物素酥湯	素排骨酥、皮絲、青江菜、四物湯包	味噌紫菜湯	紫菜、味噌、凍豆腐	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、高麗菜	
	果	鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		橘子		芭樂		
	地方	地瓜飯 豉香茄子排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	米、香椿排骨、豆G、茄子、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、青花菜、紅K	白飯 蝦排 燻若炒高麗 柚香積絲沙拉	米、醬汁、蝦排、辣椒絲、高麗菜、燻若、薑絲、柚子、豆包、美生菜、甜椒	粗麵、荷包蛋、豆腐、豆芽菜、花椰菜、三色豆、黑胡椒醬汁、百香果汁、果凍粉	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍		素沙茶羊芳燴飯 黃瓜炒素雞 奶油金針菇	米、素羊芳、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、大黃瓜片、素雞、金針菇、奶油、紅K、胡椒粉	鐵路便當餐 飯、紅麴滷蛋、 豆乾、素排、炒 高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	蕃茄蛋炒飯 炒地瓜葉 醬燒豆腸	米、蛋、火腿、三色豆、地瓜葉、豆腐、味噌醬、高麗菜絲
	異國	泰式墨西哥捲餅 味噌白醬通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、豆干、玉米粒、火腿丁、檸檬葉、香茅通心麵、南瓜、洋芋、味噌、三色豆、洋菇片	炒鍋燒意麵 蠔油豆包 薑汁蕃茄	鍋燒意麵、角鯊、素排、高麗菜、青江 豆包、紅蘿蔔 蕃茄、薑汁、糖、鹽、甘草粉		日式炸G排拉麵 三杯柳松菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、紅K、高麗菜、竹輪、柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔	焗烤紅醬嫩飯 火腿白花菜 時蔬素柳	米、素火腿、三色豆蕃茄、洋菇片、青花菜、乳酪絲 白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K	泰式酸辣豆腐鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、鵝鴨小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、甜不辣、地瓜、紅K		
	麵食	紅燒烏龍麵 沙茶秀珍菇 茄汁豆包	烏龍麵、紅K、白K、青江菜、角鯊、秀珍菇、玉米筍、豆包、三色豆、蕃茄	什錦湯麵 奶油蘑菇G丁 炒芥藍菜	細麵、豆皮、高麗菜、紅K、豆腐、黑木耳絲、素丸、洋菇片、G丁、西洋芹、馬K、芥藍菜	麵條、白K、紅K、粉條、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、豆腐、香菇、金針菇、東炎醬	麻辣關東煮+麵 東炎醬豆腐		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	日式醬油拉麵 五香黑豆干 乾扁四季豆	拉麵、海苔片、、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包皮蛋、四季豆、冬菜、紅蘿蔔、素若粒	蕃茄絲瓜湯麵 薑汁洋芋 蟹黃四季豆	細麵、番茄、絲瓜、油片、火腿、香菇、馬鈴薯、白芝麻 四季豆、紅蘿蔔、南瓜
風味	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 素燥脆薯	米、香G排、香菇、大白菜、紅K、油皮、薑絲 素燥、馬鈴薯	鮮筍香粥 滷豆G 炸水餃	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅K、高麗菜、玉米粒 豆G、水餃	沙茶紅魚黃飯 奶油蘑菇豆腐 紅絲油菜	米、鵝鴨紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜豆腐、洋菇片、金針菇、油菜、紅K、薑絲	飄香油飯 時蔬素雞 台式泡菜	糯米、香菇絲、皮絲、素雞、素豆仁、芹菜、素雞、青花菜、紅K、高麗菜	鮮筍菇燴飯 炒過貓 素炒銀芽乾絲	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、過貓、筍、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	咖哩醬餃子 涼拌蕃茄海芽 三色烤麩	水餃、馬K、紅K、海帶芽、蕃茄、山藥、芋頭、烤麩		
加菜	素燥拌麵 炒油菜 青木瓜素酥湯 決明子	素燥、麵條、油菜、青木瓜、素排骨酥、決明子	梅干杏鮑菇飯 炒蒲瓜 冬瓜素丸湯 紅豆薏仁湯	米、梅干、杏鮑菇、皮絲、蒲瓜 冬瓜、素丸子 紅豆、洋薏仁	炒冬粉 炒皇宮菜 紫菜蘿蔔湯 檸檬冬瓜	冬粉、高麗菜、豆芽菜、皇宮菜、白蘿蔔、紫菜、檸檬汁、冬瓜茶	高麗菜飯 炒白花菜 玉米豆皮湯 菊花茶	米、高麗菜、火腿、白花菜、紅K 玉米段、豆皮、高麗菜、菊花	麻醬麵 炒茄子 榨菜素絲湯 冬瓜山粉圓	麵條、麻醬、茄子、素若絲、高麗菜、冬瓜、山粉圓	泡菜炒飯 炒小芥菜 白蘿蔔素酥湯 百香洛神	米、泡菜、火腿、三色豆、小芥菜、白蘿蔔、素排骨酥、百香果粒、洛神		
果	橘子		香蕉		芭樂		木瓜		葡萄		蘋果			
蛋白質	66	64	63.6	63.6	59.5	64.5	66.5	64.5	66.5	66.5	66.5	66.5		
脂肪	52.5	50	50.5	50.5	47.5	52.5	49	52.5	49	52.5	49	52.5		
醣類	262.5	252.5	261	261	232.5	232.5	236	232.5	236	232.5	236	236		
熱量	1786.5	1716	1752.9	1752.9	1635.5	1635.5	1590.5	1635.5	1590.5	1635.5	1590.5	1635.5		

自民國98年承接以來即使用CAS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