

普台高中111年10月17至10月23日 膳食菜單暫定表

日期	10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		10月22日		10月23日		
西式早餐	粥/飲品	米漿	米、焦花生、紫米	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	蕃茄蛋花湯 蕃茄豆皮湯	蕃茄、蛋、高麗菜、豆皮	紅茶	紅茶包	鮮草奶凍	仙草凍、奶粉	可可牛奶	奶粉、可可粉
	主食	紅豆包	紅豆包	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	四角鬆餅 中式燒餅	四角鬆餅 中式燒餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司	滿福堡	滿福堡	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
	副菜	烏龍油蔴	油豆腐、柳松菇、烏龍茶、滷包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 紅燒豆干	蛋/豆干	塔香豆包	豆包、九層塔	玉米炒蛋 玉米干丁	玉米、蛋、豆干	香檳排	香檳排	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒菇	馬鈴薯、蛋、杏鮑菇、黑木耳、香菇
	副菜	素炒大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅K	起司片	起司片	煉乳	煉乳	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	奶酥醬	奶酥醬	千島醬	番茄醬、沙拉醬	起司片	起司片
	副菜	苦茶油麵線 炒大白菜	麵線、苦茶油 大白菜、紅K、豆皮	茄汁義大利麵	義大利麵、素火腿、玉米粒、青花菜	綜合堅果	綜合堅果	素鬆/炒高麗菜	素鬆/炒高麗菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、玉米粒、火腿	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
中式早餐	粥/飲品	米漿	米、焦花生、紫米	豆漿	豆漿	小米粥	米、小米	蕃茄蛋花湯 蕃茄豆皮湯	蕃茄、蛋、高麗菜、豆皮	荀香鹹粥	竹筍、米、高麗菜、火腿、芹菜	鮮草奶凍	仙草凍、	可可牛奶	奶粉、可可粉
	主食	紅豆包	紅豆包	芝麻包	芝麻包	芋薹饅頭	芋薹饅頭	白飯	米	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	滿福堡	滿福堡	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅
	副菜	烏龍油蔴	油豆腐、柳松菇、烏龍茶、滷包	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、黑木耳	水煮蛋 紅燒豆干	蛋/豆干	塔香豆包	豆包、九層塔	玉米炒蛋 玉米干丁	玉米、蛋、豆干	香檳排	香檳排	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒菇	馬鈴薯、蛋、杏鮑菇、黑木耳、香菇
	副菜	素炒大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅K	黃瓜炒杏菇	小黃瓜、杏鮑菇、紅K	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	牛蒡絲	牛蒡絲	千島醬	番茄醬、沙拉醬	起司片	起司片
	副菜	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	起司片	起司片	鮮菇燴絲瓜	絲瓜、精靈菇、鴻喜菇、紅蘿蔔、	素鬆	素鬆	田園四色	玉米筍、甜豆莢、香菇、馬鈴薯、甜椒	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、玉米粒、火腿	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
	青菜	炒大白菜	大白菜、紅K、豆皮	炒A菜	A菜	炒空心菜	空心菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒錦白菜	鵝白菜				
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、豆干、小白菜、紅K、豆芽菜	白飯	米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒
	主菜	醬燒素雞	素雞、紅蘿蔔	沙茶金針炒蛋 沙茶金針油蔴	蛋、金針菇、油豆腐、沙茶、香菇	椒麻豆包	豆包、辣椒、花椒、白芝麻	三杯素肚	素肚、杏鮑菇、九層塔	醬爆黑干	大黑豆干、紅蘿蔔	梅干三層若	三層若、油豆腐、梅乾菜	香菇滷油蔴	油豆腐、香菇、紅蘿蔔、豆輪
	副菜	炸時蔬	牛蒡、地瓜、山藥、四季豆	孜然馬鈴薯	馬鈴薯、素排、青椒、花椒、孜然	泡菜炒冬粉	冬粉、韓式泡菜、白菜、黑木耳	三鮮滷蒲瓜	蒲瓜、黑木耳、素蝦、素丸、素海參	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪、黑木耳	冬瓜魯皮絲	冬瓜、皮絲	炸杏鮑菇	杏鮑菇、椒鹽粉
	副菜	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、毛豆仁	白菜滷	白菜、紅蘿蔔、油皮	餘香茄子	茄子、素若粒、荸薺、紅蘿蔔、芹菜	炒莧菜	莧菜	筍乾滷蘿蔔	白蘿蔔、筍乾、紅蘿蔔、豆輪	豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥	紅油炒手	餛飩、紅油、豆芽
	青菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜			炒小芥菜	小芥菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜
	湯	四神湯	薏仁、素肚、冬瓜、四神湯包	綜合湯	玉米段、紫米糕、凍豆腐、白蘿蔔	紫菜味噌湯	紫菜、白蘿蔔、味噌	香菇羹湯	香菇、髮菜羹、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜	巴西蘑菇牛蒡湯	巴西蘑菇、牛蒡、山藥、紅K	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、高麗菜、麻油
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子		芭樂		小玉	
	地方	奶油風味烏龍麵 宮保馬鈴薯 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、 馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、玉米筍、青椒	白飯 泡菜回鍋三層若 花都滷茼蒿 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若 青花菜、茼蒿片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	鐵路便當餐飯、滷蛋、三角油蔴、素排、炒高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素排、海帶、滷蛋1/2、三角油蔴、高麗菜、紅K	蕃茄雞蛋炒麵 玉米濃湯 烏梅綠茶凍	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青江菜、三色豆、馬k、紅K、玉米粒、烏梅、綠茶、果凍粉	白飯	米	關東煮湯麵	麵、高麗菜	鮮蔬炒拉麵	拉麵、香菇、豆芽菜、紅K、素排、小白菜
	英國	親子丼 味噌日式角煮	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、素若、白蘿蔔	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	泰式酸辣豆腐鍋-飯 三角薯餅*2	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、三角薯餅	青醬時蔬燉飯 酥炸草菇 糖醋G丁	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花菜、紅K、素火腿、洋菇片、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	三杯豆干	豆干、辣椒、九層塔	魯豆包	豆包、辣椒剪條、	奶油豆腐	素蝦仁、青豆仁、玉米粒、豆腐、奶油
	麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 五香滷雙酥	麵條、白k、紅K、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋糰羹	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青九、高麗菜、豆芽菜 豆包、牛蒡、紅K、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜 黑豆干、海帶、素雞 地瓜葉、蠔油	日式醬油拉麵 五香黑豆干 碧玉筍炒菇	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 碧玉筍、香菇、黑木耳	什錦滷味	素腿、杏鮑菇、茼蒿、蘭花干	三角薯餅	三角薯餅*2	五香滷味	海帶片捲、豆G、花生、玉米
	風味	古早味鹽酥炒飯 椒鹽毛豆莢 油蔴細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆莢、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素雞 覆菜炒彩蔬	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 小黃瓜、素腿、橄欖菜、甜椒、筍丁、秋葵、小蕃茄	麻油拌飯 醬燒素腸 玉米炒雪裡紅	米、菜脯、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜 腸、辣椒絲 玉米粒、雪裡紅、薑絲	甜椒海茸	海茸、甜椒	焗烤南瓜	南瓜、馬鈴薯、青花菜、乳酪絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲
	加菜	傻瓜麵 炒絲瓜 當歸素肚湯 決明子	麵條、醬汁 絲瓜 當歸、素肚、高麗菜 決明子	炸醬拌飯 炒皇宮菜 海芽豆皮湯 仙草凍茶	米、炸醬、豆干 皇宮菜 海帶芽、豆皮 仙草	素燥米粉 炒大黃瓜 剝椒漬絲湯 蜂蜜山粉圓	米粉、素燥、豆芽菜 大黃瓜、薑絲 剝皮辣椒、豆包、高麗菜 蜂蜜、山粉圓	咖哩炒飯 炒芥藍菜 冬菜粉絲湯 紅豆薏仁湯	米、三色豆、火腿、咖哩粉 芥藍菜 冬菜、冬粉、大白菜 紅豆、洋薏仁	奶油山東白	山東大白菜、紅K、奶油 筍絲、高麗菜、素丸、豆腐、木耳、紅蘿蔔	關東煮	白K、紅K、貢丸、黑輪、紫米糕	四神湯	冬瓜、素肚、薏仁
	果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂		葡萄		西瓜		橘子	
	蛋白質	69.5		64		62.4		55.5		68.5		109		100.5	
	脂肪	35		54		52.5		30		70		86		85.5	
	醣類	262.5		238.5		258.5		210		367.5		426.5		382	
	熱能	1823		1656		1756.1		1512		2454		2916		2699.5	

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