

普台高中111年11月7至11月13日 膳食菜單暫定表

日期	11月7日				11月8日				11月9日				11月10日				11月11日				11月12日				11月13日			
星期	一				二				三				四				五				六				日			
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	米漿	米、焦花生、紫米	紫菜豆腐湯	大油皮、紫菜、豆包													
	主食	西式燒餅	西式燒餅	無糖布丁饅頭	無糖布丁饅頭	厚片土司	厚片土司	貝果堡	貝果堡	四角鬆餅 中式燒餅	四角鬆餅 中式燒餅	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米													
	主菜	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬素排	素排、墨西哥調味粉、 番茄	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、火腿、豆干、 毛豆、玉米粒	茶葉蛋 茶香豆腐	蛋、茶葉蛋滷包、豆 腐、九層塔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐													
	副菜	巧克力醬	巧克力醬	香脆酥	香脆酥	什錦果仁	什錦果仁	起司片	起司片	楓糖漿	楓糖漿	花生醬	花生醬	素鬆	素鬆													
	副菜	玉米穀片	玉米穀片	酸菜鮮菇 炒A菜	酸菜、秀珍菇、黑木耳 /A菜	草莓醬	草莓醬	炒青花菜	青花菜、紅K	起司片	起司片	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	魯燕青 炒皇宮菜	燕青、紅K 皇宮菜													
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	米漿	米、焦花生、紫米	紫菜豆腐湯	豆腐、紫菜													
	主食	芝麻包	芝麻包	無糖布丁饅頭	無糖布丁饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋頭包	芋頭包	白飯	米													
	主菜	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	豆瓣炒雞腸	雞腸、黑木耳、豆瓣醬	鮮菇凍豆腐	凍豆腐、香菇、金針菇	茶葉蛋 茶香豆腐	蛋、茶葉蛋滷包、豆 腐、九層塔	綜合滷味	黑豆干、紅蘿蔔、油豆 腐、素雞	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐													
	副菜	茼蒿炒黃瓜	小黃瓜、茼蒿、紅K	香脆酥	香脆酥	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔	起司片	起司片	泡菜拌粉絲	寬粉、泡菜、豆芽菜、 豆干	烤薯片	馬鈴薯	素鬆	素鬆													
	副菜	泡菜黃豆芽	黃豆芽、韓式泡菜	酸菜鮮菇	酸菜、秀珍菇、黑木耳	魯蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲	西洋芹茼蒿	西洋芹、茼蒿、黑木耳	起司片	起司片	辣味漬絲豆芽	黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔、 豆包	魯燕青	燕青、紅蘿蔔													
午餐	青菜	炒蒲瓜	蒲瓜、香菇	炒A菜	A菜	炒菜豆	菜豆、紅K、香菇	炒青花菜	青花菜、紅K	炒地瓜葉	地瓜葉	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒皇宮菜	皇宮菜													
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	咖哩炒麵		白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒													
	主菜	紅麴雞腸	雞腸、紅麴	三丁炒蛋 魯豆包	蛋、紅蘿蔔、筍子、馬 鈴薯 豆包	雲南豆腐卷	豆腐、火腿、芹菜、花 椒	五味醬豆包	豆包、五味醬	酥炸油豆腐	豆腐、紫米糕	滷蛋 糖醋魚柳	蛋、滷包 素魚柳、地瓜、洋菇片、 青椒、甜椒	三杯鮑菇雞腸	杏鮑菇、雞腸、甜椒、 九層塔													
	副菜	筍乾滷冬瓜	筍乾、冬瓜、豆皮	奶香金菇香干	金針菇、奶油、黑木 耳、豆干	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、紅蘿 蔔	沙茶干片炒菇	沙茶醬、豆干、金針 菇、香菇、鮑魚菇、甜 豆漿	雙椒鮮菇	紅椒、黃椒、杏鮑菇、 秀珍菇、豆干	香辣青白花	青花菜、白花朵、香菇、 火腿	客家小炒	豆干、芹菜、紅魷、榨 菜													
	副菜	雲醬鮮菇	鮮香菇、糖醋絲、金針 菇、杏鮑菇、素肚	宮保凍豆腐	凍豆腐、地瓜、辣椒、 花生	蕃茄燉馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、大蕃 茄、素排	素丸燴黃瓜	大黃瓜、素丸、紅蘿蔔			黑胡椒炒菇	香菇、美白菇、杏鮑菇、 紅蘿蔔、豆干	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、青椒、 銀絲卷、紫米糕													
晚餐	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒大陸妹	大陸妹	沙茶白菜滷	大白菜、沙茶、紅K、豆 皮	炒鍋白菜	鍋白菜	炒小白菜	小白菜													
	湯	榨菜若絲湯	榨菜、素若絲、高麗 菜、紅K	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	四神湯	慈仁、素肚、蓮子	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、 紅蘿蔔、香菇	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	蘿蔔油豆腐	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿 蔔													
	果	蘋果		橘子		鳳梨		火龍果		鳳梨		芭樂		柳丁														
	地方	泰式炒雞絲麵 筍子捲 酸辣青木瓜	雞絲麵、火腿、甜椒、 高麗菜、鳳梨、黑木 耳、紅K 筍子捲 青木 瓜、百香果醬、辣椒	沙茶青椒牛若炒 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 貢丸湯	油麵、香菇絲、素火 腿、高麗菜、紅K、豆 芽菜 貢丸、白K、紅K、芹 菜			南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜	茄汁蛋炒飯 東支醬豆包 炒菠菜	米、玉米粒、紅蘿蔔、 毛豆、蛋、豆包、東 支醬 菠菜、薑絲	芙蓉香菇素海鮮 粥 香乾土豆 煎鍋貼	米、香菇絲、玉米粒、 紅K、素海參、竹輪、素 蝦粒、蛋、 豆乾、熟花生													
	異國	東北酸白菜豆腐 鍋-飯 鮑菇香干 紅絲油菜	米、豆腐、東北酸白 菜、金針菇、素丸、火 鍋餘飯、高麗菜 鮑魚菇、豆干、紅K 油菜、紅K	日式醬油飯條 豆皮壽司 蘿蔔角煮	飯條、紅K、小黃瓜、豆 芽菜、米、壽司豆皮、 黑芝麻小黃瓜、白蘿 蔔、紅蘿蔔、排骨	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			鐵板鮑菇麵 芝麻奶酪	粗麵、杏鮑菇、豆 腐、豆芽菜、花椰 菜、青椒、三色豆、 蘑菇醬汁、奶酪、黑 芝麻	香酥扒飯 青椒炒豆干 醬燒馬鈴薯	米、香烤排、麵包粉、 椒鹽粉、醬汁、四季 豆、豆干、紅蘿蔔、玉 米粒、紅K、馬鈴薯	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 油醋高麗菜	米、素火腿、西洋芹、 甜椒、小黃瓜、玉米 筍、白花朵、蕃茄、味 噌、百頁豆腐、杏鮑 菇、高麗菜、油醋醬													
晚餐	麵食	沙茶魷魚羹米粉 奶油絲瓜 鮮菇豆腐	米粉、茼蒿紅魷、筍 絲、素丸、大白菜、芹 菜 絲瓜、火腿、豆腐、鴻 喜菇	普台擔擔湯麵 黑白切 素燻地瓜葉	麵條、素燻、豆芽菜、 香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燻	苦茶油麵線 十全藥膳湯	白麵線、苦茶油 高麗菜、凍豆腐、皮 絲、杏鮑菇			飯飽湯麵 竹輪炒黃瓜 芝麻球*2	細麵、素飽飯、素燻、 青江菜、豆芽菜 芝麻球 竹輪、小黃瓜、紅K	沙茶鍋燒拉麵 椒麻麻膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、 豆包、高麗菜、青江 菜、沙茶醬、筍丁、 辣膳、皮絲、地瓜	米苔目鹹湯 五香滷豆干 滷蛋	米苔目、香菇、筍絲、 豆芽菜、豆包、芹菜、 豆干丁、豆皮、滷包 蛋													
	風味	炸醬刀削麵 皮蛋宮保雞丁 涼拌小黃瓜	刀削麵、香菇絲、豆皮 絲、大白菜、金針菇、 紅K、皮蛋、辣丁、甜 椒、辣椒、小黃瓜	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	素雞拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜雞腸 炒菠菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、雞腸、辣椒粉 菠菜、薑絲			白飯-普台素燻 滷豆干 玉米布丁酥*2 茼蒿白菜	米、普台素燻、豆干 玉米布丁酥*2 大白菜、茼蒿絲、薑絲	大滷湯餃 三色碧玉筍 沙茶炒豆包	水餃、筍子、紅K、黑木 耳、豆腐 碧玉筍、紅甜椒、鮮香 菇、豆包、沙茶醬、白 芝麻	麻辣開東東-麵 椒蜜毛豆莢	麵條、白K、紅K、粉 絲、黑輪絲、玉米段、 油豆腐、冬瓜、素排 骨酥、綠豆、西谷米													
	加菜	糙米飯 宮保素肚素燻 炒茄子 玉米素丸湯 麥茶	糙米 素肚、素燻、辣椒、 茄子 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒空心菜 酸菜筍片湯 檸檬雙玉	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 咖哩醬 炒大白菜 青木瓜素若湯 決明子	糙米 三色豆 茼蒿紅魷、有機奶白 菜、香菇、青木瓜、油 皮、薑絲、柳橙、決明 子			優格麵 炒絲瓜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 絲瓜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	黑胡椒蘑菇拌麵 炒白花朵 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	細麵 黑胡椒粒、洋菇、三色 豆 白花朵 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	素燻麵線 炒苦瓜 廣東素湯 燒仙草	麵條、素燻、苦瓜 香Q糕、白K、紅K、玉 米段 仙草濃縮汁、珍珠、紅 豆、洋蔥仁													
	果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		柳丁		橘子		葡萄														
蛋白質		65			60.5		60		59		60		58.5		57.7													
脂肪		54			45		50		47.5		45		42.5		45.5													
總熱量		261			252.5		245		242.5		245		260		225													
熱量		1790			1657		1670		1633.5		1625		1656.5		1540.3													

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