

# 普台高中111年11月14日至11月20日 膳食菜單暫定表

日期	11月14日		11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	味噌粥	2碗	綠奶茶	2碗	豆漿	2碗	可可牛奶	2碗	紅茶	2碗	玉米濃湯	2碗	黑糖奶茶	2碗
	主食	奶皇包	2個	斑馬堡	1個	滿福堡	1個	焦糖布丁饅頭	1個	厚片土司	2片	沙拉堡	1個	三明治-自製	1份
	主菜	醬爆豆干	65克	鮭魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	1個 60g	香積排	65g	綜合滷味	65g	火腿片(蛋) 火腿片(全)	1片	大熱狗	1個	千島醬	30g
	副菜	花生麵筋	45克	起司片	1片	酸黃瓜沙拉醬	50g	泡菜干絲	60g	藍莓醬	30g	黃芥末沙拉醬	30g	蕃茄玉筍干丁	60g
	副菜	烤薯片 炒A菜	60g 60g	綜合堅果	30g	三角薯餅	1個	幼筍 鮮菇菜豆	60g 60g	炒高麗菜	60g	橢圓薯餅	1片	玉米穀片	45g
	飲品	味噌粥	2碗	綠奶茶	2碗	豆漿	2碗	可可牛奶	2碗	白粥	2碗	玉米濃湯	2碗	黑糖奶茶	2碗
中式早餐	主食	奶皇包	2個	焦糖布丁饅頭	1個	中式燒餅	1個	焦糖布丁饅頭	1個	芝麻包	3片	沙拉堡	1個	三明治-自製	1份
	主菜	醬爆豆干	65克	鮭魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	1個 60g	筍乾素肚	65g	綜合滷味	65g	火腿炒玉米	65g	大熱狗	1個	千島醬	30g
	副菜	花生麵筋	60g	牛蒡絲	30g	油條	50g	泡菜干絲	60g	芹香素雞	65g	酸黃瓜芥末醬	30g	蕃茄玉筍干丁	60g
	副菜	烤薯片	60g	客家小炒	60g	塔香海帶根	60g	幼筍	60g	素鬆	30g	橢圓薯餅	1片	玉米穀片	45g
	青菜	炒A菜	60克	炒小白菜	60g	炒鵝白菜	60g	鮮菇菜豆	60g	炒高麗菜	60g				
	湯	羅宋湯	1碗	苦瓜素酥湯	1碗	玉米鮮菇湯	1碗	酸菜油腐湯	1碗	綜合湯	1碗	麻油鮮菇G湯	1碗	燕窩素酥湯	1碗
午餐	主食	糙米飯	1.5碗	白飯	1.5碗	紫米飯	1.5碗	白飯	1.5碗	油飯	2碗	燕麥飯	1.5碗	塔香蛋炒飯 塔香炒飯	2碗
	主菜	塔香豆包	85g	梅干三層若	85g	瓜仔若蒸蛋 瓜仔若嫩腐	85g	五更腸旺	85g	什錦滷味	85g	樹子豆腸	85g	醬爆鮮菇豆腐	85g
	副菜	海結蘿蔔	70g	雙菇炒豆皮	70g	黑椒炒豆芽	70g	塔香海茸	70g	炸茄子	65g	蒲瓜皮絲	65g	炸薯條	65g
	副菜	豆拌炒鮮筍	70g	蘿蔔豆輪	70g	高麗菜素魯	70g	咖哩粉絲煲	70g	炒菠菜	70g	煙燻回鍋若炒高麗菜	65g		
	青菜	炒地瓜葉	70g	炒芥藍菜	70g	炒油菜	70g	炒芥藍菜	70g			炒青江菜	70g	炒油菜	70g
	湯	羅宋湯	1碗	苦瓜素酥湯	1碗	玉米鮮菇湯	1碗	酸菜油腐湯	1碗	綜合湯	1碗	麻油鮮菇G湯	1碗	燕窩素酥湯	1碗
果	鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		蘋果		小玉		橘子		
晚餐	地方	招牌飯-素排 香腸、魯蛋、魯油 腐、紅絲高麗	520K	燕麥飯 醬燒油腐 山藥炒黑木耳 五香滷筍乾	530K	菠菜素蝦仁炒飯 香酥菜捲 素炒紫米糕	505K	紹子乾麵 三杯凍豆腐 素炒甜不辣	495K	白飯	1.5碗	紅醬義大利麵	2碗	白飯	1.5碗
	異國	日式醬油拌麵 豆皮壽司*2 油醋醬秋葵	510K	青醬螺旋麵 橢圓薯餅 奶酪	525K	越南炒板條 打拋若佐法國麵包 XO醬炒四季豆	530K	白飯 咖哩醬豆g 花椰燴蒟蒻 炸香菇	520K	炸豆腐	80g	奶油豆腐	80g	普台素燥干丁	80g
	麵食	餐蛋麵 滷豆干 紅絲莧菜	505K	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	510K	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	515K	紅燒洋若湯麵 馬蹄條 炒青江菜	525K	蕃茄燉馬鈴薯	70g	波浪薯條	70g	鮮菇大白菜	70g
	風味	蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	520K	白飯 蒲瓜素瓜仔若 娘惹山藥捲 豆酥高麗菜	510K	沙茶洋若滑蛋 燴飯 麻油川七 紅豆金棗	530K	地瓜飯 滷蛋 蕃茄油腐 炸醬拌油菜	525K	塔香杏菇G丁	70g	茶油A菜	70g	綜合炸物	70g
	加菜	素燥拌麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 決明子	285K	醬油炒飯 炒茄子 榨菜若絲湯 地瓜西米露	285K	高麗菜飯 炒小芥菜 冬瓜油腐湯 麥茶	285K	麻油麵線 紅絲大白菜 白K素排骨湯 綠豆薏仁湯	285K	炒莧菜 酸菜筍片湯	1碗	金針蔬菜湯	1碗	炒青江菜 什錦羹湯	1碗
	果	芭樂		葡萄		柳丁		楊桃		柳丁		梨子		芭樂	
蛋白質	67	66.5	63.5	69	104.5	96.6	103.5								
脂肪	50	58	52.5	54	82.5	51.5	86.5								
醣類	272.5	249.5	222.5	261	375	393.4	401								
熱量	1808	1786	1616.5	1806	2660.5	2423.5	2796.5								

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