

普台高中112年9月11至9月17日 膳食菜單暫定表

日期	9月11日		9月12日		9月13日		9月14日		9月15日		9月17日					
星期	一		二		三		四		五		六					
西式早餐	飲品	巧克力布丁奶茶	巧克力布丁、奶粉、紅茶	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	白粥	米	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	阿華田	阿華田	奶茶	奶粉、紅茶	
	主食	可頌麵包	可頌麵包	四角鬆餅 中式燒餅	四角鬆餅 中式燒餅	芋頭饅頭	芋頭饅頭	厚片土司	厚片土司	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	芝麻堡	芝麻堡	三明治-自製	吐司、美乃滋、番茄醬、美生菜、火腿、起司片	
	主菜	茶葉蛋 魯豆干	蛋 豆乾、魯包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	豆瓣豆腸	豆腸、黑木耳、豆瓣醬	茄汁豆包	豆包、番茄	蜜汁素排	素排、白芝麻、麥芽糖	香積排	香積排	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1	
	副菜	藍莓醬	藍莓醬	煉乳	煉乳	素鬆	素鬆	奶酥醬	奶酥醬	楓糖漿	楓糖漿	黃芥末沙拉醬	黃芥末醬、沙拉醬			
	副菜	粉紅薯螺絲麵	螺絲麵、白花、玉米筍、素火腿	綜合堅果	綜合堅果	素九黃瓜 /炒青菜	大黃瓜、素九、紅蘿蔔/ 青菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K	起司片	起司片	玉米穀片	玉米穀片			
中式早餐	飲品	巧克力布丁奶茶	巧克力布丁、奶粉、紅茶	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	白粥	米	豆漿	豆漿	酸菜鮮菇湯	酸菜仁、鮮香菇、金針菇	阿華田	阿華田	奶茶	奶粉、紅茶	
	主食	奶皇包	奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋頭饅頭	芋頭饅頭	芝麻包	芝麻包	白飯	米	芝麻堡	芝麻堡	三明治-自製	吐司、美乃滋、番茄醬、美生菜、火腿、起司片	
	主菜	茶葉蛋 魯豆干	蛋 豆乾、魯包	芹香豆干	豆干、芹菜、黑木耳	豆瓣豆腸	豆腸、黑木耳、豆瓣醬	茄汁豆包	豆包、番茄	薑燒黑干	黑豆干、紅蘿蔔	香積排	香積排	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1	
	副菜	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔	綜合堅果	綜合堅果	素鬆	素鬆	烤薯片	馬鈴薯	香脆酥	香脆酥	千島醬	番茄醬、沙拉醬			
	副菜	粉紅薯螺絲麵	螺絲麵、白花、玉米筍、素火腿	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇、青椒、花椒	素九黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔、素九	金針菇炒小黃瓜	金針菇、小黃瓜、紅蘿蔔、豆干	焗烤地瓜	地瓜、乳酪絲	起司片	起司片			
午餐	主菜	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	咖哩炒麵	油麵、粗干絲、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、三色豆、素苔絲、火腿	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	紫米、米	
	主菜	五味醬嫩膚	嫩豆腐、五味醬、青豆仁	三丁炒蛋 福菜苦瓜	蛋、紅蘿蔔、筍丁、馬鈴薯 苦瓜、福菜、乾辣椒	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、花椒	沙茶油腐	油豆腐、紫米糕、沙茶醬	紅麴麵腸	麵腸、紅麴	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒豆乾	蛋、毛豆、豆薯、豆乾、紅K、黑胡椒 豆乾、毛豆、紅K	咖哩洋芋豆腸	馬K、紅K、豆腸、咖哩	
	加菜	糖醋炸蛋	蛋、糖醋醬	水煮蛋	蛋	滷蛋	蛋	茶葉蛋	蛋	滷蛋	蛋					
	副菜	筍乾滷冬瓜	筍乾、冬瓜、豆皮	奶香金菇干絲	金針菇、奶油、黑木耳、粗干絲	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、紅蘿蔔	雙椒鮮菇	紅椒、黃椒、杏鮑菇、秀珍菇、豆干	綜合滷味	海帶結、豆皮、香菇、豆干	媽媽上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅K	炸什蔬	南瓜、牛蒡、四季豆、甜不辣	
	副菜	雲醬鮮菇	鮮香菇、紅蘿蔔、杏鮑菇、豆干	宮保凍豆腐	凍豆腐、辣椒、花生	蜜汁洋香芋干	馬鈴薯、豆干、白芝麻、麥芽糖	炒A菜	A菜、薑絲	筠筍黃瓜	大黃瓜、筠筍、紅蘿蔔	豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥	梅干菊丁	竹筍、油腐、梅干菜	
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒青菜	青菜	炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔、黑木耳			炒空心菜	空心菜	炒油菜	油菜、薑絲	金菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇	
	湯	榨菜若絲湯	榨菜、素若絲、黑木耳、高麗菜	南瓜紫丸湯	南瓜、小丸子、大白菜	冬菜鮮菇湯	冬菜、香菇、鮑魚菇、金針菇、冬粉	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇	四神湯	薏仁、素肚、蓮子	鮮菇筍片湯	香菇、鮮筍片、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、高麗菜、紅K、薑絲、海帶芽	
	果	蘋果	蘋果	橘子	橘子	鳳梨	鳳梨	火龍果	火龍果	柳丁	柳丁	芭樂	芭樂	梨子	梨子	
	地方	泰式炒雞絲麵 醬燒素肚 酸辣青木瓜	雞絲麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素肚、酸菜、青木瓜、百香果醬、辣椒	沙茶青椒洋若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素芽菜、素火腿丁、白花椰菜、素蝦仁、鮮香菇、九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇 炒小白菜	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、豆腐、薑絲、辣椒絲 小白菜、薑絲	炸醬乾麵 炸蚵嗲 海帶片魯貢丸	蚵嗲 麵條、海帶片、貢丸、普台素燥、炸醬、小白菜、豆芽菜	白飯	米	蕃茄義大利麵	義大利麵、番茄、豆干、洋菇片、三色豆	蕃茄鮮蔬炒飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜	
	異國	東北酸菜豆腐 鍋、飯 黑白切	米、豆腐、東北酸菜、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜	日式醬油板條 日式味噌角煮	板條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、高麗菜、豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔、素排、小白菜、紅K、青花菜	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素芽菜、番茄、紅K、白K、筠筍小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	親子丼 芝麻球*2 花椰菜	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、青菜、芝麻球*2 花椰菜、紅K	白飯	米	葡乾三層若	大黑豆干、三層若、梅乾菜	藍帶G排	豆包、起司片、酥炸粉	酥炸什錦菇
素食	若谷茶拌麵 皮蛋宮保辣丁 涼拌小黃瓜	油麵、火腿、豆包、海苔絲、蛋皮、白蘿蔔、紅K若谷茶湯包、皮蛋、辣丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	普台擔擔湯米粉 酥炸杏鮑菇	米粉、素燥、芹菜、豆芽菜、香腸片*2 杏鮑菇、香菇、豆腐、四季豆	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅苜蓿菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅K、筠筍紅魷、莧菜	和風咖哩湯麵 焗馬鈴薯	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜	白飯	米	廣乳香酥G	杏鮑菇、馬K、G丁、豆腐乳、酥炸粉	焗烤鮮菇	馬鈴薯、香菇、杏鮑菇、乳酪絲	醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干
風味	沙茶鮭魚羹麵米飯 奶油絲瓜 麥克雞塊	米、蔥仁、糙米、筠筍、紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜 絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲 麥克雞塊	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、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜麵腸 炒蒲瓜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、辣椒條 蒲瓜、紅K	白飯 煙燻G翅 五味醬拌鮑魚菇 炒高麗菜	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、青菜、芝麻球*2 花椰菜、紅K	XO醬火腿白花	白花茶、素火腿、XO醬	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒鱈白菜	鱈白菜、薑絲		
加菜	宮保素肚拌麵 海帶芽豆皮湯 炒鮮菇黃豆芽 麥茶	麵條、素肚、素燥、辣椒 海帶芽、豆皮 香菇、黃豆芽 炒大麥	白飯 咖哩醬 炒茄子 玉米冬瓜湯 蜂蜜愛玉	米、三色豆 茄子、玉米段、蜂蜜、愛玉	傻瓜麵 炒苦瓜 青木瓜、素肚 決明子	麵、醬汁 苦瓜 青木瓜、素肚 決明子	醬油炒飯 炒小白菜 蒲瓜素酥湯 檸檬冬瓜	米、三色豆、火腿 小白菜 蒲瓜、素排骨酥 冬瓜塊、檸檬汁	若骨茶湯	白K、紅K、素排骨酥	玉米濃湯	三色豆、洋菇片、馬鈴薯	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳		
果	柳丁	柳丁	香蕉	香蕉	木瓜	木瓜	芭樂	芭樂	葡萄	葡萄	西瓜	西瓜	柳丁	柳丁		
蛋白質	76	83	75	75	74.5	74.5	75.5	75.5	98	92						
脂肪	63	69	62.5	62.5	58	60	81.5	79								
醣類	267	263.5	232.5	232.5	252	252	257.5	371								
熱量	1939	2007	1792.5	1792.5	1828	1872	2609.5	2609.5								

自民國98年承接以來即使用C A S 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