

普台高中112年10月2至10月10日 膳食菜單暫定表

日期	10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日		10月10日	
星期	一		二		三		四		五		二	
西式早餐	飲品	珍珠奶茶	紅茶、奶粉、珍珠	豆漿	豆漿	剝椒積絲粥	米、剝皮辣椒、豆包、高麗菜、紅K	紅茶	紅茶	米漿	米、焦花生、紫米	
	主食	千層乳酪燒餅可頌堡	千層乳酪燒餅可頌堡	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味積絲	蛋、豆包、紅k、	沙茶素雞	素雞、黑木耳、青椒	熱狗沙拉	熱狗、馬鈴薯、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	
	副菜	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末、沙拉醬	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火腿、三色豆	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	綜合堅果	巧克力醬	巧克力醬	
	副菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、美生菜、玉米筍、紫地瓜	辣拌海帶絲/炒芥藍菜	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜芥藍菜	炒青花菜	青花菜、紅k	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲	
中式早餐	飲品	珍珠奶茶	紅茶、奶粉、珍珠	豆漿	豆漿	白粥	米	紅茶	紅茶	米漿	米、焦花生、紫米	
	主食	可頌堡	可頌堡	中式燒餅	中式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	奶皇包	奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	
	主菜	醬爆豆腸	豆腸、黑木耳、乾辣椒	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味積絲	蛋、豆包、紅k	沙茶素雞	素雞、黑木耳、青椒	照燒嫩油腐	嫩油豆腐、黑木耳	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	
	副菜	薑油麵線	麵線、薑	油條	油條	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	綜合堅果	起司片	起司片	
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	起司片	起司片	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	鮮菇絲瓜	絲瓜、美白菇、紅蘿蔔	麻油麵輪	豆輪、白蘿蔔、麻油	
午餐	青菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、美生菜、玉米筍、紫地瓜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒青花菜	青花菜、紅k	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲	
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉	
	主菜	麻香滷蛋 麻香猴菇	蛋 猴頭菇、柳松菇、麻油、杏鮑菇、甜椒	香辣豆腐	豆腐、素肉粒、三色豆、辣椒	紅燒鮮筍豆干	豆干、鮮筍、甜椒	餘香嫩腐蒸蛋 餘香嫩腐	嫩豆腐、蛋、香菇、素肉	東炎醬豆腐	豆腐、九層塔、蕃茄、東炎醬、香菇	
	加菜	滷四角油腐	四角油豆腐、滷汁	紅燒炸蛋	蛋、紅燒醬汁	烏龍茶葉蛋	蛋、烏龍茶	三杯滷蛋	蛋、三杯醬汁	滷蛋	蛋	
	副菜	三杯紫茄	茄子、九層塔	泰式炒粉絲	冬粉、東炎醬、檸檬葉、黑木耳、高麗菜	焗烤南瓜	南瓜、馬鈴薯、乳酪絲	沙茶青椒干片	豆干、青椒、黑木耳	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、青椒	
晚餐	副菜	黑椒炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑胡椒粒	竹輪炒蒲瓜	蒲瓜、素竹輪、紅蘿蔔	素燥冬瓜	冬瓜、碎干丁、素肉	味噌炒大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、味噌			
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒鵝白菜	鵝白菜、紅k、香菇	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒茼蒿莧菜	茼蒿、紅k、莧菜	
	湯	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮	酸白菜鮮菇湯	酸白菜、香菇、金針菇、大白菜	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、油豆腐	紅燒湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、豆輪	若谷茶湯	玉米、青江菜、芹菜末、素排骨酥	
	果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		楊桃		
	地方	蜜汁燒若飯 椒鹽雞腸 菜豆炒茄子	米、素排、菜脯 雞腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇炒大陸妹 酥炸紫茄百頁	米、獅子頭、紅K、大白菜、鮮香菇、大陸妹、薑絲、茄子、百頁豆腐、酥炸粉	蕃茄蛋燴麵 酥炸雙鞭 小黃瓜炒鮮菇	油麵、蛋、蕃茄、青江菜、蘿蔔糕、芋粿窠、小黃瓜、秀珍菇、薑絲	香椿醬炸醬乾麵 滷豆干 餛飩湯	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、豆干、滷包、餛飩、白K、紅K、芹菜		素沙茶炒飯	米、素羊肉、高麗菜、皮絲、黑木耳、紅K、芥藍菜
晚 餐	異國	泰式打拋米漢堡 磨菇焗麵	米漢堡、碎干丁、九層塔、玉米粒、杏鮑菇、麵條、紅蘿蔔、青花菜、洋菇片	韓式泡菜鍋-附麵 白芝麻海帶芽 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、高麗菜、油皮、細麵、海帶芽菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 炒四季豆	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳 四季豆、紅蘿蔔、香菇	奶油時蔬燉飯 鮮菇積絲 紅絲菜豆	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜 香菇、豆包 菜豆、紅蘿蔔		魯杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、凍豆腐、黑木耳
	麵食	紅燒湯麵 酥炸四季豆 豆皮冬瓜	麵條、白K、紅k、玉米段、皮絲、青江菜 四季豆、椒鹽粉 冬瓜、豆皮	普台擔擔湯板條 紅麴雞腸 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 雞腸、紅麴 海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 塔香獅子炒豆腐 燻丫炒大白菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆腐、破布子、九層塔、大白菜、燻丫	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉 大白菜、香菇絲、紅k		酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉
	風味	白飯 香辣小g腿*2 炒小芥菜 紅燒麻油雙糕	米、香辣小G腿、小芥菜、薑絲、蘿蔔糕、香Q糕、九層塔、紅K、小黃瓜	芙蓉香菇素海鮮粥 咖哩炒年糕 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、年糕、起司、馬k、紅K、金針菇、冬瓜、皮絲	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 醃蘿蔔	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、白K、紅K	白飯 芋香油腐燒若 沙茶海帶根 焗烤鮮菇	米、芋頭、油豆腐、三層若 海帶根、紅蘿蔔 鮮香菇、馬鈴薯、青花菜、乳酪絲		藥膳高麗菜	高麗菜、皮絲
	加菜	香椿拌麵 炒皇宮菜 絲瓜粉絲湯 仙草茶	麵條、香椿醬 皇宮菜 冬粉、絲瓜、芹菜 仙草茶	炸醬拌飯 炒蒲瓜 金針素九湯 綠豆薏仁湯	米、豆干、炸醬 蒲瓜 金針菇、丸子 綠豆、洋葱仁	咖哩醬拌麵 炒小白菜 味噌湯 檸檬冬瓜茶	細麵 三色豆、咖哩醬 小白菜 豆腐、海帶芽 冬瓜塊、檸檬	塔香炒飯 炒地瓜葉 蕃茄蔬菜湯 麥茶	米、九層塔、豆干、火腿 炒地瓜葉 蕃茄、高麗菜 炒大麥		蘿蔔素酥湯	白K、素排骨酥、芹菜
	果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨			柳丁	
蛋白質		65.5		77.8		75		68.5		61.5		
脂肪		57.5		65.5		57.5		50		50		32.5
醣份		267		281		277.5		257.5		257.5		25
總量		1829.5		2035.95		1927.5		1821.5		1726		147.5
熱量												945

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