

# 普台高中112年10月16至10月22日 膳食菜單暫定表

日期	10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日		10月22日		
	星期	一	二	三	四	五	六	日	日	日	日		
西式早餐	粥/飲品	米漿	米、焦花生、紫米	紅茶豆漿	豆漿、紅茶	奶茶	奶粉、紅茶包	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋、高麗菜、豆皮	綠茶	綠茶包		
	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 西式燒餅	四角鬆餅 西式燒餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司		
	副菜	烏龍油腐	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	樹子嫩腐	嫩豆腐、鮮香菇、樹子	玉米炒蛋 玉米干丁	玉米、蛋、豆干		
	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		
	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	什錦果仁	什錦果仁	素鬆/炒高麗菜	素鬆/炒高麗菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片		
中式早餐	粥/飲品	米漿	米、焦花生、紫米	紅茶豆漿	豆漿、紅茶	小米粥	米、小米	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋、高麗菜、豆皮	荷香鹹粥	竹筍、米、高麗菜、火腿、芹菜		
	主食	紅豆包	紅豆包	中式燒餅	中式燒餅	芋簽饅頭	芋簽饅頭	白飯	米	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		
	副菜	烏龍油腐	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	樹子嫩腐	嫩豆腐、鮮香菇、樹子	玉米炒蛋 玉米干丁	玉米、蛋、豆干		
	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	什錦果仁	什錦果仁	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	牛蒡絲	牛蒡絲		
	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、芹菜	素鬆	素鬆	田園四色	玉米筍、甜豆莢、香菇、馬鈴薯、甜椒		
午餐	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	炒鱸白菜	鵝白菜		
	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		
	主菜	醬燒素雞	素雞、紅蘿蔔	沙茶金針炒蛋 紅燒鰻魚排骨	蛋、金針菇、油豆腐、沙茶、香菇、素排骨、鰻魚	蘑菇醬豆包	豆包、三色豆、洋菇片	三杯素肚	素肚、杏鮑菇、九層塔	花生油泡	花生、麵筋泡		
		滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、茶葉滷包	三杯滷蛋	蛋、九層塔	蘑菇醬炸蛋	蛋、三色豆、洋菇片	滷蛋	蛋、滷汁		
	副菜	炸地瓜薯條	地瓜、馬鈴薯	柳菇青花菜	青花菜、柳松菇	炒冬粉	冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、白菜、黑木耳	三鮮燴蒲瓜	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		
	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、黑木耳	餘香茄子	茄子、素若粒、荸薺、紅蘿蔔、芹菜	炒莧菜	莧菜	橢圓薯餅	橢圓薯餅		
	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		
	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		
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子			
	晚餐	地方	奶油風味烏龍麵 官保馬鈴薯 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 花椰菜燴 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	白飯 豆皮鮮菇炒蛋 素腸炒養生菜 醬爆蘭花乾	米、豆皮、鮮香菇、蛋、美生菜、素香腸、蘭花乾、黑木耳	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		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	日式鮭魚茶泡飯 麻油川七 魯百G	米、海苔素鬆、鹹鮭魚、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油、豆G、金針菇	青醬時蔬燴飯 燒仙草	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花菜、紅K、素火腿、洋菇片、仙草、綠豆、薏仁、花豆、珍珠		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 五香滷雙標	麵條、白K、紅K、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋絲羹	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素潤羊若、青丸、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 台式泡菜	麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜 黑豆干、海帶、素雞 台式泡菜	味噌起司湯麵 酥炸草菇 糖醋G丁	油麵、味噌、起司片、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄		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 油腐細粉湯	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	奶香芋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、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 擺菜炒彩蔬	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 小黃瓜、素雞、橄欖菜、甜椒、筍丁、秋葵、小蕃茄	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉秋葵	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅K 秋葵、豆豉		炒高麗菜	高麗菜、薑絲	
加菜		傻瓜麵 炒絲瓜 當歸皮絲湯 決明子	麵條、醬汁 絲瓜 當歸、皮絲、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	素燻米粉 炒大黃瓜 剝皮辣絲湯 蜂蜜山粉圓	米粉、素燻、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 烏梅汁	米、三色豆、火腿、咖哩粉 芥藍菜 冬菜、冬粉、大白菜 烏梅汁		四神湯	冬瓜、素肚、薏仁	
果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂						
蛋白質	69.5		71		69.9		62.5		56		34		
脂肪	55		59		59		55		45		31.5		
醣類	262.5		228.5		264.5		210		220		136		
熱量	1823		1729		1868.6		1585		1509		963.5		

自民國98年承接以來即使用CAS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