普台高中106年11月6至11月12日 膳食菜單暫定表

日期 星期	11月6日 一		11月7日 二		11月8日 三		11月9日 四		11月10日 五		11月11日 六		11月12日 日		
	品名	材料	品名	材料	品名	材料	品名	材料	品名	材料	品名	材料	品名	材料	
早餐	飲品	薏仁漿	洋蔥仁、米、焦花生	熱牛奶	奶粉	酸辣湯	大白菜、豆腐、黑木耳絲、紅K、香菇絲	糙米漿	糙米、米、焦花生	豆漿	豆漿	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	香菇芋頭鹹粥	米、香菇、芋頭、三色豆、芹菜
	主食	紅豆包	紅豆包	西式燒餅	西式燒餅			鹹大餅	鹹大餅*1	白飯	米	厚片土司	厚片土司	小黑糖紅豆包	小黑糖紅豆包
	主菜	魯豆乾	豆乾、魯包	玉米穀片	玉米穀片	高麗菜包	高麗菜包	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、白胡椒粉 甜椒、素餘	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、小黃瓜、花生、香菇	蕃茄碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	雪裡紅百頁	雪裡紅、百頁豆腐
	副菜	酸菜牛蒡絲	酸菜絲、牛蒡絲	烤薯片	地瓜、馬K、海苔粉	海結麵腸	海帶結、麵腸	麻油麵線	麵線、麻油	素鬆	素鬆	玉米脆片	玉米脆片	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥
	副菜	綜合堅果	葡萄乾、清提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	巧克力醬	巧克力醬	南瓜炒米粉	米粉、豆芽菜、火腿、紅絲、高麗菜、南瓜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	滷海帶豆腸	海帶片、豆腸	奶酥醬	奶酥醬	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲
	青菜	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒木鱉銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲
	湯														
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅K、高麗菜、油皮	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	奶燉南瓜豆包	豆包、南瓜、馬K、奶粉	素燻滷蛋 香菇魯苦瓜	蛋、素燻 苦瓜、香菇、皮絲	梅乾三層若	梅乾、三層若、油腐、白K	咖哩g丁	馬K、紅k、g丁、豆g	義式青醬豆腐	豆腐、鮮香菇、九層塔、起司片	和風鮮菇蒸蛋 鳳梨炒木耳	蛋、金針菇、玉米粒、紅K 鳳梨、黑木耳、甜椒	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆包	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐 蕃茄、豆包
	副菜	紅燒油豆腐	三角豆腐、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳	嫩嫩蘿蔔香Q糕	藥膳包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑	紅燒烤麩	烤麩、紅K、茼蒿、鮮香菇、鮮筍片、青花	鮮蔬炒油片	西洋芹、紅k、甜椒、油片	鹹酥炸物	地瓜、百頁豆腐、蘿蔔糕、熟狗、香Q糕、青椒	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	咖哩粉絲煲	冬粉、黑木耳、豆芽菜、蕃茄、椰漿
	副菜	素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲	泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、黃豆芽	薑汁冬瓜	薑絲、冬瓜、豆輪、當歸、鴻喜菇、枸杞	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	紅燒南瓜麵筋	南瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳絲、薑絲	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香菇、薑絲	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、小白菜	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅k、皮絲、鮮筍絲	關東煮	白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕	蕃茄味噌蘿蔔湯	蕃茄、味噌、白k、紅k	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑
	果	蘋果		橘子		鳳梨		柚子		柳丁		芭樂		鳳梨	
地方	泰式炒意麵 醬燒素肚 酸辣青木瓜	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素肚、酸菜仁、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、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒 芥藍菜、紅K、薑絲	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅k	芙蓉香菇素海鮮粥 芝麻球 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、芝麻球 冬瓜、皮絲	白飯 咖哩醬G翅 花椰菜肉排 炸草菇	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、芝麻球 冬瓜、皮絲	白飯 咖哩醬G翅 泰式醬蝦排 雙冬素丫 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	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、芝麻球 冬瓜、皮絲
	東北酸白菜豆腐 鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜、杏鮑菇、酥炸粉	日式醬油板條 捲壽司 青木瓜G絲	板條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、海苔、素鬆、紅豆枝、小黃瓜、青木瓜、豆包	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	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	粗麵、荷包蛋、豆腐、豆芽菜、花椰菜、三色豆、黑胡椒醬汁、百香果汁、果凍粉	義式蕃茄燴飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬	創意厚片焗焗 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳	藍帶G排飯 四季豆炒蛋 醬燒馬鈴薯	米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、四季豆、蛋、玉米粒、紅K、馬鈴薯	
	大滷板條 皮蛋官保辣G丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燻地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅k、茼蒿 紅魷、莧菜	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包 紅K、莧菜	龍蝦湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素飽飽、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	烏龍麵、火鍋餘板、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、豆薯、香椿醬 紫米糕	沙茶鍋燒拉麵 椒麻素膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜		
風味	沙茶魷魚羹糙米飯 奶油絲瓜 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜、絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲	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	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、辣椒條 大白菜、茼蒿絲、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥 炒菠菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米布丁酥*2 菠菜、薑絲	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	薑汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻	
	糙米飯 官保素肚素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒青江菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 素炒酸菜若湯 柳橙綠茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 茼蒿 紅魷、有機奶白菜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、綠茶	優米麵 炒鱸白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬紅茶	麵條、醬汁 鵝白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 紅茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒有機奶白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機奶白菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆西米露	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 紅茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅茶包	糙米飯 黑胡椒醬 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	糙米 黑胡椒粒、洋蔥、三色豆 大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	
	果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		火龍果		柳丁	
蛋白質	61.5		56		52.7		51.6		51		61.5		63.5		
脂肪	52.5		48		47.5		42.5		52.5		59.5		50		
醣類	232.5		222		216		210.5		207.5		213		217.5		
熱量	1648.5		1544		1502.3		1430.9		1506.5		1633.5		1574		

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