

普台高中108年10月28至11月3日 膳食菜單暫定表

日期	10月28日			10月29日		10月30日		10月31日		11月1日		11月2日		1
星期	一			二		三		四		五		六		
早餐	飲品	薏仁湯	洋薏仁	豆漿	豆漿	熱可可	可可粉	味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌	玉米濃湯	三色豆、馬鈴薯、火腿、洋菇	麵線糊(稠)	紅麵線、碎皮絲、香菇絲、黑木耳、什錦菜、紅K、芹菜	白粥
	主食	筍香包	筍香包	紅豆包	紅豆包	牛角可頌 中式燒餅/油條	牛角可頌/中式燒餅、油條	白飯	米	厚片土司	厚片土司			魯油腐
	主菜	水煮蛋 塔香鮑菇豆腸	蛋、椒鹽粉/杏鮑菇、豆腸 九層塔、甜椒	滷蛋 柳松菇燒豆腐	蛋、滷包/嫩豆腐、柳松菇	蕃茄碎干丁	豆干、蕃茄	鹹蛋 玉米炒毛豆	鹹蛋/毛豆、玉米粒	茶葉蛋 滷油嫩豆腐	蛋、茶葉蛋滷包/油嫩豆腐	三明治-自助	去邊吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	豆漿
	副菜	雪裡紅炒豆乾	雪裡紅、豆乾	什錦果仁	黃豆、黑豆、南瓜子、枸杞	三角薯餅*1	三角薯餅	香脆酥	香脆酥	蒸堅果地瓜洋芋	地瓜、洋芋、綜合堅果、葡萄乾			豆腐乳/脆瓜
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲、黑芝麻	花生麵筋	花生、麵筋	塔塔醬	沙拉醬、酸黃瓜、黃芥末醬	滷豆干	豆干、滷包	奶酥醬	奶酥醬			油花生
	青菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	青椒筍絲	青椒、鮮筍	小豆苗/苜蓿芽	小豆苗、苜蓿芽	大黃瓜炒茼蒿	大黃瓜、茼蒿片	玉米脆片	玉米脆片			皮絲炒青江菜
午餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴米	米、紅麴米	白飯	米	糙米飯	米、糙米	白飯
	主菜	梅乾油腐三層若	油豆腐、冬瓜、三層若	樹子蒸豆包	豆包、樹子、九層塔、薑	麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	南瓜咖哩炒蛋 南瓜咖哩豆腸	蛋、馬k、南瓜、咖哩粉 豆腸、馬K、南瓜、咖哩粉	蕃茄若末嫩豆腐	嫩豆腐、蕃茄、碎干丁	五更腸旺	臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅K、金針菇	清蒸豆腐
	副菜	宮保高麗菜	高麗菜、薑絲、辣椒條	雙芋奶香G	洋芋、芋頭、G丁、椰奶、奶粉	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、紫米糕、甜不辣、素干貝、鮮香菇	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條	三角薯餅*2	三角薯餅*2	蜜汁海帶結	海帶結、豆腐、白芝麻	玉米四色
	副菜	拌炒黃豆芽	黃豆芽、紅k、豆干絲、榨菜絲、芹菜	燴青花菜	白花菜、青花菜、鮮香菇、紅K、薑絲	炸時蔬	地瓜、紅K、甜不辣、四季豆	三杯素茄	茄子、九層塔、玉米粒	泡菜菇菇燻烤	秀珍菇、杏鮑菇、韓式泡菜、乳酪絲	滷豆包	豆包、醬汁	香Q糕魯味
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒大白菜	薑絲、黑木耳絲、大白菜	炒長豆	菜豆、薑絲	炒有機蚵白菜	有機蚵白菜、薑絲	鮮菇炒花菜	青花、鮮香菇、紅k	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒青花菜
	湯	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果、芹菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	關東煮湯	高麗菜、油豆腐、玉米段、芹菜	大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、高麗菜、麻油	味噌鮮菇湯
	果	蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂		楊桃		小玉		橘子
晚餐	地方	山藥燉五花若飯 椒鹽麵腸 炒高麗菜	米、素五花若、山藥、紅蘿蔔、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉、高麗菜、紅K	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、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	酸白菜拌多粉 刈包夾荷包蛋	寬粉、火腿片、玉米粒、酸白菜、黃豆芽、紅K、刈包、蛋、梅乾菜、筍乾、酸菜絲	白飯 柚香漬丁 芝麻菠菜 滷什錦燒	米、漬丁、豆漬、山藥、甜椒、柚子醬、菠菜、白芝麻、什錦燒	蘑菇醬通心麵	通心麵、西洋芹、甜椒、洋菇片	白飯	米	素香羹麵
	異國	白醬臘腸燉飯 玉米布丁酥*2 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、玉米布丁酥、漬丁、香菇絲、青椒、紅K	韓式泡菜鍋-附飯 燻烤洋芋	韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清九、高麗菜、油皮、白飯 馬k、乳酪絲	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 四季豆炒百頁	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳 四季豆、百頁	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	鹽酥G	香酥G、蘿蔔糕、甜不辣、鮮香菇、杏鮑菇、百頁豆腐、九層塔	小黃瓜木耳炒蛋 小黃瓜炒素排	小黃瓜、黑木耳、蛋、金針菇/素排	滷什錦
	麵食	紅燒拉麵 乾煸四季豆 梅乾冬瓜	拉麵、白K、紅k、玉米段、皮絲、青江菜 四季豆、碎干丁 冬瓜、梅乾	香椿醬炸醬乾麵 滷豆G 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、豆G、魯包、高麗菜、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 台式泡菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、高麗菜、紅K	普台擔擔板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	烤洋芋	南瓜、洋芋、胡椒粒	金瓜炒冬粉	冬粉、南瓜、豆芽菜、香菇絲	韓式泡菜炒 蘿蔔糕
	風味	沙茶洋若炒麵 芋香白菜 烤豆包串	油麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶 芋頭、大白菜、黑木耳、豆包、青椒、杏鮑菇、小蕃茄	鮮筍香粥 蜜汁海帶結 酥炸百頁	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 海帶結、百頁豆腐、酥炸粉	麻香醬油炒飯 時蔬素臛 爆丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素臛、青花菜、紅K、大白菜、燻丫	白飯 照燒素排 家常炒豆腐 滷蛋、涼拌小黃瓜	米 素排、醬汁 板豆腐、紅K、筍片、香菇絲、滷蛋、小黃瓜	茶油A菜	A菜、苦茶油	沙茶海帶根	海帶根、豆干	椒鹽毛豆莢
	加菜	香椿拌麵 炒地瓜素 大黃瓜素酥湯 麥香冬瓜	麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 炒大麥、冬瓜塊	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒過貓 榨菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲 過貓、薑絲素肚、榨菜絲、薑絲 愛玉、檸檬汁	糙米飯 咖哩醬 炒有機空心菜 海帶芽素九湯 綠豆湯	糙米 三色豆、咖哩醬 有機空心菜、薑絲 海帶芽、素九、薑絲 綠豆、洋薏仁	糙米飯 素燥 炒有機空心菜 蔬菜豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機空心菜、薑絲 高麗菜、豆腐、薑絲 炒大麥	金針蔬菜湯	薑絲、高麗菜、芹菜、金針、秀珍菇	炒甜豆莢 酸菜筍片湯	甜豆莢、薑絲 筍片、酸菜	炒小白菜
	果	柳丁		葡萄		橘子		鳳梨		柳丁		梨子		小蕃茄
蛋白質		98			65.1	56.5		58.6		74.8		87.1		
脂肪		42.5			55	48.75		51.25		51.25		70.25		
醣類		238			238	238.5		238.5		380.5		386.5		
熱量		1534.5			1587.4	1554.75		1537.65		2445.45		2526.65		

1月3日
日
米
四角油腐、海帶片
豆漿
豆腐乳/脆瓜
油花生
青江菜、皮絲
米
豆腐、火腿、香菇、碎干丁、蔴瓜、芹菜
玉米粒、甜椒、香菇、青豆仁
白K、紅K、香Q糕、魯包、薑片
青花菜、紅k、薑絲
味噌、金針菇、高麗菜、薑
油麵、絲、荀香羹、大白菜、紅k、金針菇、荀絲
油腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪
蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜
毛豆莢、黑胡椒粉粒
小白菜、薑絲
89.1
72.5
370.5
2490.9

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