

普台高中108年11月4至11月10日 膳食菜單暫定表

日期 星期	11月4日 一			11月5日 二			11月6日 三			11月7日 四			11月8日 五			11月9日 六			11月10日 日		
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
早餐	飲品	薏仁漿	洋薏仁、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	油腐米粉湯	米粉、油豆腐、香菇絲、紅蘿蔔、芹菜	豆漿	豆漿	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	香菇芋頭鹹粥	米、香菇、芋頭、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜						
	主食	芝麻包	芝麻包	西式燒餅	西式燒餅					白飯	米	口袋餅	口袋餅	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	鹹大餅	鹹大餅*1	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	焗烤鮑菇乾丁	杏鮑菇、豆干、馬鈴薯、乳酪絲	海結麵腸	海帶結、麵腸、豆皮	椒鹽水煮蛋甜椒素餘	蛋、白胡椒粉甜椒、素餘	素鬆	素鬆	香鬆沙拉拌螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉、素鬆	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	南瓜炒冬粉	冬粉、豆芽菜、火腿、紅絲、高麗菜、南瓜	烤薯片	地瓜、馬K、海苔粉	滷海带豆漿	海带片、豆漿	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲						
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒木瓢銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳			炒小芥菜	小芥菜、薑絲						
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	滷豆包	豆包、滷包	素燥滷蛋香菇魯苦瓜	蛋、素燥苦瓜、香菇、皮絲	梅乾三層若	梅乾、三層若、油腐、白K	咖喱豆腐	馬k、紅k、豆腐	三杯豆腸	豆腸、豆腐、山藥、鮮香菇、九層塔	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腐	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐蕃茄、豆腐						
	副菜	泡菜炒冬粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、黃豆芽	紅燒油豆腐	油豆腐、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳	毛豆炒玉米	玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、香菇	茄汁鮮蔬炒油片	西洋芹、紅k、甜椒、油片	鹹酥炸物	地瓜、百頁豆腐、蘿蔔糕、香q糕、青椒	茄汁鮑菇干丁	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	炸醬金針絲瓜	絲瓜、金針菇、薑絲	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、鮑魚菇、紅K、奶油	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、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	洋菇炒甜豆	洋菇片、黑木耳、甜豆莢	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	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						
晚餐	果	蘋果		橘子		鳳梨		柚子		柳丁		芭樂		鳳梨							
	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、辣椒條芥藍菜、紅K、薑絲	香樟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	芙蓉香菇素海鮮粥香乾土豆冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、豆乾、熟花生冬瓜、皮絲	蛋包飯什錦魯味炒菠菜	米、三色豆、蕃茄、蛋油豆腐、茼蒿小捲、海带結菠菜、紅K	南瓜飯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						
	異國	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、素九、火鍋餘飯、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	鐵板鮑菇麵芝麻奶酪	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	義式蕃茄燉飯味噌烤百頁油醋美生菜	米、素火腿、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	蕃茄義大利麵酥皮濃湯	義大利麵、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、酥皮、紅K、玉米粒、馬K、乳酪絲、馬鈴薯、麵粉	香酥G排飯甜豆莢炒豆干醬燒馬鈴薯	米、香噴排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、四季豆、豆腐、紅蘿蔔、玉米粒、紅K、馬鈴薯						
	麵食	大滷刀削麵皮蛋宮保辣G丁涼拌小黃瓜	刀削麵、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燒地瓜葉	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寬菜	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寬菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、豆皮、滷包紅K、莧菜	鮑鮑湯麵竹輪炒黃瓜芝麻球*2	細麵、素鮑鮑、素燥、青江菜、豆芽菜、芝麻球竹輪、小黃瓜、紅K	玉米濃湯湯餃酥炸蘿蔔糕紅絲高麗菜	水餃、玉米粒、洋菇片、馬k、紅k、蘿蔔糕、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、高麗菜、紅絲	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、素膳、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、素九、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*2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	親子丼墨西哥藍帶豆包蘑菇炒青花菜	米、蛋、秀珍菇、柳松菇、大白菜、甜豆莢、豆包、起司片、蘑菇、青花菜	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					
	加菜	糙米飯宮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、素九、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 素燥炒有機奶白菜青木瓜素若湯決明子	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、決明子	傻瓜麵炒鵝白菜蒲瓜粉絲湯檸檬冬瓜	麵條、醬汁鵝白菜、薑絲蒲瓜、冬粉薑絲冬瓜塊、檸檬汁	糙米飯 素燥炒大白菜冬瓜素酥湯綠豆西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、大白菜、冬瓜、素排骨酥、綠豆、西谷米	糙米飯 素燥炒有機小松菜關東煮燒仙草	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小松菜、白蘿蔔、紫米糕、豆皮、紅K、玉米仙草濃縮汁、珍珠、紅豆、洋蔥仁	黑胡椒蘑菇拌麵炒大白菜薑香南瓜湯紅豆薏仁湯	細麵黑胡椒粒、洋菇、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		橘子		柳丁						
蛋白質		55.5		63.1			52.7		53.6		61.5		58		63.5						
脂肪		50		57.1			47.5		42.5		55		53		50						
早		240		239.4			216		225.5		207.5		237		217.5						
午		1632		1723.9			1502.3		1498.9		1571		1657		1574						
熱量																					

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