

普台高中109年10月5日至10月11日 膳食菜單 暫定表

日期 星期	10月5日 一		10月6日 二		10月7日 三		10月8日 四		10月9日 五		10月10日 六		10月11日 日		
早餐	粥/ 飲品	芽菜豆皮湯	嫩豆腐、黃豆芽、豆皮	紅茶	紅茶包	麵線糊	紅麵線、香菇絲、豆干、皮絲、黑木耳、紅k、金珍菇、芹菜	豆漿	豆漿	酸辣湯(蛋) 酸辣湯(全)	金針菇、蛋、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、白干絲	綠豆沙牛奶	綠豆、奶粉	阿華田	阿華田、奶粉
	主食	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅		黑糖饅頭	黑糖饅頭	水餃	水餃*12	白麥吐司	白麥吐司	牛角可頌 中式燒餅/油條	牛角可頌 中式燒餅/油條	
	主菜	梅干大黑豆干	大黑豆干、梅干菜	巧克力醬	巧克力醬	刈包	刈包	茶葉蛋 榨醬筍丁油腐	蛋、竹筍、油豆腐、紅蘿蔔	香菇豆腐	香菇、豆腐、油豆腐	水煮蛋 照燒油腐	蛋 油豆腐	滷蛋 魯豆腐	蛋、滷包、豆腐
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	火腿南瓜泥	火腿、南瓜、玉米粒	沙茶素排	素排、沙茶、角螺	什錦菜	什錦菜			橘子醬	橘子醬	火腿片	火腿片
	副菜	花生麵筋	麵筋、花生	綜合堅果	杏仁片、南瓜子、腰果、核桃、葡萄乾、清堤子	花生糖粉	花生糖粉	榨菜干絲	粗干絲、榨菜、紅蘿蔔、芹菜			起司片	起司片	湯包*2	湯包*2
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒酸菜絲	酸菜絲、辣椒、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒小白菜	小白菜	炒A菜	A菜
中餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	芋香油飯	糯米、香菇絲、菜脯、素火腿、毛豆仁、芋頭、花生	五穀飯	米、五穀米	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、高麗菜、芹菜	白飯	米	白醬義大利麵	義大利麵、火腿、豆干、三色豆、洋菇、甜椒
	主菜	蘑菇若醬豆腐	豆腐、碎干丁、蘑菇、蕃茄	日式蒸蛋 蔴鳳梨苦瓜排骨	蛋、香菇絲、黑木耳絲、竹輪、三色豆、蔴鳳梨、苦瓜、素排骨	紅顏金針炒蛋 黑椒金針油片	蛋、紅K、豆薯、金針菇、油片	三杯鹽酥G	鹽酥g、豆腐、杏鮑菇、四季豆、九層塔	玉米魯油腐	玉米段、油豆腐	梅干三層若	三層若、豆干、梅乾菜	烏龍豆包	豆包、烏龍茶、九層塔、辣椒
	副菜	沙茶高麗炒素肚	高麗菜、素肚、沙茶醬、甜椒	金針絲瓜	絲瓜、金針菇、紅k、冬粉	什錦素滷	海帶片、豆g、香q糕、金針菇	玉米炒乾丁	玉米粒、豆乾、毛豆	海帶滷蘿蔔	海帶、白蘿蔔、紅蘿蔔	冬瓜魯皮絲	冬瓜、皮絲	炸什蔬	南瓜、牛蒡、四季豆、甜不辣
	副菜	素燥紫茄	茄子、素燥	咖哩鮑菇豆腸	杏鮑菇、豆腸、紅蘿蔔、馬鈴薯	炒小白菜	小白菜、薑絲	泡菜粉絲煲	冬粉、黑木耳、豆芽菜、韓式泡菜	鮮菇莧菜	莧菜、鮮香菇、薑絲	豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔
	青菜	炒小芥菜	小芥菜	炒油菜	油菜、薑絲			炒空心菜	空心菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲		
	湯	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、玉米段	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	黃瓜素丸湯	大黃瓜、素丸、芹菜	蕃茄豆腐湯	蕃茄、嫩豆腐	南瓜濃湯	三色豆、南瓜、洋菇片	香菇羹湯	香菇、髮菜羹、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜	羅宋湯	番茄、高麗菜、豆芽外
果	鳳梨		梨子		芭樂		楊桃		蘋果		芭樂		梨子		
晚餐	地方	吶子蛋拌飯 餘香鮮菇 雪菜洋芋	米、蛋、碎干丁、辣榨菜、黑木耳、素若粒、三色豆、蕃茄、鮮香菇、荸薺、雪裡紅、馬K	獅子頭滑蛋蓋飯 家常炒豆腐 炒莧菜	獅子頭、蛋、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、豆腐、紅K、四季豆、莧菜	白飯 糖醋雞腸 沙茶油腐 涼拌山苦瓜	米 麵腸、杏鮑菇、甜椒、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅k 山苦瓜、梅子醬、梅子	番茄素雞增飯 炒菜豆 麻油茼蒿腰花	米、番茄、素雞、杏鮑菇、荷蘭豆夾、甜椒菜豆、紅K、素肉粒 麻油、老薑、腰花	白飯	米	普台素燥拌麵	麵條、普台素燥、豆干、小白菜	白飯	米
	異國	墨西哥醬焗烤麵 墨西哥捲餅	螺旋麵、甜椒、玉米粒、火腿 捲餅皮、沙沙醬、小黃瓜	韓式黑炸醬拌麵 泡菜燒豆包 小黃瓜炒黑輪	拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、韓式泡菜、白芝麻 小黃瓜、黑輪條	時蔬湯咖哩-拉麵 茶凍	拉麵、玉米段、百頁、高麗菜、金針菇、馬鈴薯、紅K、鴻喜菇 茶包、果凍粉	百菇日式炒麵 炸蔬菜 炒龍巖菜	油麵、香菇、杏鮑菇、金針菇、鴻喜菇、精靈菇、紅k、豆乾、味林 南瓜、茄子、四季豆、龍巖菜、薑絲	三杯筍筍豆干	筍筍、豆干、辣椒、九層塔	宮保豆包	豆包、杏鮑菇、素肚、辣椒條、油花生	炸臭豆腐 台式泡菜	炸臭豆腐 台式泡菜
	麵食	當歸湯麵線 素燥地瓜葉 醋醃餘柳	麵線、素火腿片、皮絲、豆芽菜、冬瓜、枸杞、紅棗、當歸包 地瓜葉、素燥 餘柳*2、馬鈴薯、山藥、甜椒	咖哩炒麵 椒麻素雞 碧玉筍炒豆干	油麵、素火腿、高麗菜、馬k、紅K、香菇絲 素雞、花椒、甜椒 碧玉筍、豆干	素燥炒米粉 醬燒冬瓜杏鮑菇 台式泡菜 蘿蔔豆腐湯	米粉、香菇、紅k、高麗菜、普台素燥 冬瓜、紅K、杏鮑菇、高麗菜 豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔	草菇蘿蔔排骨湯麵 黑糖奶酪	粗麵、白蘿蔔、紅蘿蔔、排骨、草菇 奶酪、黑糖	奶油山東白	山東大白菜、奶油	堅果南瓜片	南瓜子、杏仁片、南瓜	雙菇魯豆輪	香菇、杏鮑菇、豆輪、皮絲
	風味	香樟豆腐增飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、豆腐、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、素肚、紅麴 筍絲、青椒、紅k	地瓜飯 煙燻G翅 五味醬鮑魚菇 芋頭餅*2	米、地瓜 G翅、醬汁 鮑魚菇、甜椒、五味醬汁、芋頭餅*2	南瓜飯 酥炸香G排 蛋酥白菜 味噌炒雙菇	米、南瓜 鹽酥G排、麵包粉 大白菜、蛋、紅蘿蔔 香菇、袖珍菇、味噌	素鹹魚蛋炒飯 京醬燻絲 醃蘿蔔	米、蛋、香菇絲、素鹹魚、高麗菜、紅K、毛豆仁 豆包、青椒、紅蘿蔔 白K、紅K、話梅	甜椒海茸	海茸、甜椒	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	味噌過貓	過貓、味噌
	加菜	傻瓜麵 青江菜 番茄玉米湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 蕃茄、玉米段、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊	香椿拌麵 炒青江菜 蒲瓜麵線湯 仙草干茶	麵條、醬汁 有機青江菜、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲 仙草汁	糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針絲瓜湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 鮮筍片、青椒 絲瓜、金針菇、薑絲 炒大麥	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 青木瓜素丸湯 粉圓薏仁甜湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜 洋薏仁、珍珠粉圓	炒鍋白菜	鵝白菜、薑絲	巴西蘑菇牛蒡湯	巴西蘑菇、牛蒡、山藥、紅K	關東煮湯	白蘿蔔、紫米糕、玉米筍、紅蘿蔔、高麗菜
	果	蘋果		柳丁		香蕉		橘子		葡萄		西瓜		香蕉	
蛋白質		60.1		55.1		62.2		61.4		50.2		61.4		62.3	
脂肪		32.5		48.75		56		53.5		51.5		54.6		60.6	
醣類		223		230		236.5		226		225.5		231.9		231.9	
點數		1604.9		1611.15		1697.8		1631.1		1602.3		1740.6		1722.2	

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