

普台高中109年10月26日至11月01日 膳食菜單暫定表

日期 星期	10月26日 一			10月27日 二			10月28日 三			10月29日 四			10月30日 五			10月31日 六			11月1日 日		
早餐	飲品	紅茶	紅茶	大滷湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	絲瓜鹹粥	絲瓜、香菇、紅K、米、榨菜	豆漿牛奶	豆漿、奶粉	麵線糊	什錦菜、排骨酥、紅麵線、香菇絲、皮絲、黑木耳、紅k、金珍、芹菜	米漿	米、焦花生	玉米濃湯	玉米、紅K、馬k、火腿						
	主食	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	芝麻包	芝麻包	咖哩包	咖哩包			山東饅頭	山東饅頭	餐包*2	餐包						
	主菜	火腿片	火腿片	塔香蕃茄炒蛋 塔香蕃茄豆包	九層塔、蛋、豆干、黑木耳、蕃茄	蜜汁豆G	豆G、白芝麻	醬燒豆包	豆包、黑木耳	刈包	刈包	魯豆乾	豆乾、魯包	茶葉蛋 塔香嫩腐	蛋、滷包/嫩豆腐、九層塔						
	副菜	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	脆瓜	脆瓜	魯蘿蔔	紅K、白K、皮絲	梅乾三層若	三層若、大黑豆干、梅干菜	素燥米粉	米粉、豆芽菜、素燥	百香果鮮奶酪	鮮奶酪粉、百香果醬						
	副菜	白醬通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、奶油	花生麵筋	花生、麵筋	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	綜合堅果	葡萄乾 腰果 葵花子 枸杞 南瓜子 杏仁片	花生糖粉	花生糖粉	火腿海帶絲	海帶絲、火腿、紅k、芹菜	炒青花菜	青花菜						
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	辣炒筍香白菜	大白菜、鮮筍、香菇	炒A菜	A菜、薑絲	炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	備吐司-果醬							
中餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	咖哩時蔬炒麵	油麵、白花朵、三色豆、甜椒、火腿丁、九層塔、馬K、咖哩醬	五穀飯	米、五穀米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米						
	主菜	泡菜燒豆腐	豆腐、韓式泡菜	宮保豆腐	豆腐、油腐、山藥、杏鮑菇、辣椒、油花生	筍絲炒蛋 鹽漬黃瓜素排	竹筍、蛋、紅K小黃瓜、素排、有機鹽麵	白醬香芋燒蛋 白醬香芋G丁	芋頭、去殼蛋、馬k、G丁、杏鮑菇、玉米筍、G丁	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜、素若粒	蘑菇醬油腐燒蛋 藥膳嫩腐	馬K、紅k、蘑菇醬、洋菇片 油豆腐、蛋 嫩豆腐、金針菇、秀珍菇、藥膳	紅燒獅子頭	紅燒獅子頭、大白菜、香菇絲、紅K						
	副菜	咖哩四色	玉米粒、馬k、香菇、紅K	椒香白菜	大白菜、鮮香菇、紅K、豆皮、黑胡椒粒	麻油鮮菇干片	豆干、秀珍菇、鮮香菇、杏鮑菇、麻油、薑片	麻辣若絲金針菇	金針菇、甜椒、素若絲	義式烤地瓜	地瓜、義大利香料	芝麻球*2	芝麻球	海結麵筋	海帶結、麵筋泡						
	副菜	醬燒若末四季	四季豆、豆豉、豆干	炒空心菜	空心菜、薑絲	玉米燒冬瓜	冬瓜、豆皮、玉米粒、薑片	蜜汁烤麩	烤麩、馬鈴薯、香菇、紅蘿蔔、黑木耳	炒冬粉	冬粉、紅K、黑木耳絲、豆芽菜	高麗菜素魯	高麗菜、蘭花乾	金針蒲瓜	金針菇、蒲瓜、冬粉、枸杞						
	青菜	炒青江菜	青江菜、紅椒、薑絲			炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、紅K、薑絲	炒有機小白菜	小白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲						
	湯	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、高麗菜、紅燒滷包	綠豆地瓜湯	綠豆、地瓜、紅棗、洋蔥仁	關東煮	豆薯、白K、紅K、黑輪片、紫米糕、高麗菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、海帶芽、黃豆芽	酸菜筍片湯	酸菜仁、鮮筍片、金針菇、紅k、鮮香菇	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、高麗菜、香菇絲						
果	橘子		楊桃		哈密瓜		西瓜		鳳梨		木瓜		芭樂								
晚餐	地方	嘉義G若絲飯 炒菜豆 麻油茼蒿腰花	米、豆包、杏鮑菇、醬汁、菜豆、紅K、素肉粒 麻油、老薑、腰花	普台擔擔飯 雪裡燒素白帶魚 紅絲高麗	米、普台擔擔醬 雪裡紅、白帶魚 紅k、高麗菜、芹菜	香椿蛋炒飯 素炒豆包 台式泡菜	米、蛋、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、毛豆仁、香椿 豆包、西洋芹、紅K 高麗菜、紅K、話梅	黑胡椒素肉絲炒飯 素肝高麗菜 芝麻海帶芽	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 黑豆干、高麗菜 白芝麻、海帶芽	蠔油鮮筍G丁薑飯 草菇炒豆干 炒薑苣菜	G丁、豆腐、鮮香菇、筍丁、米、青江菜、草菇、豆乾、皇宮菜、薑絲	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、油腐、芹菜	沙茶炒麵 炒青江菜 炸薯條	油麵、素火腿、高麗菜、芥藍菜、黑木耳、紅K、香菇絲、青江菜、薑絲、馬k、椒鹽粉						
	英國	香辣牛鍋鍋-拉麵 三角薯餅*2	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、三角薯餅*2	墨西哥醬炒麵 布丁 優格沙拉	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、蕃茄、小黃瓜、布丁粉、果凍杯、苜蓿芽、高麗菜、小豆苗、優酪乳	蕃茄油醋拌麵 果香醬素烤串	蕃茄、甜椒、油醋醬、拉麵、豆包、紅K、杏鮑菇、青椒、G丁、鮮香菇、熟狗、特調醬汁	南瓜濃湯筆管麵 蘑菇炒蛋 西芹腰花	筆管麵、南瓜、火腿、豆干、杏鮑菇 蘑菇片、蛋、黑胡椒 西洋芹、茼蒿腰花、甜椒	麻辣豆腐鍋-飯 素炒青花菜 蘋果派	米、豆腐、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜、花椒、冬粉、青花菜、紅K、 蘋果派			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						
	麵食	蕃茄洋芋湯麵 魯冬瓜 糖醋黑干	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 冬瓜、紅蘿蔔、醬汁 大黑豆干、甜椒、糖醋醬	麻油麵線 糖醋燴酥餃 鴻喜菇炒蛋	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、馬K、甜椒、鴻喜菇、金針菇、蛋	藥膳羊若米粉湯 素燥烤豆腐 薑汁菠菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油、芹菜 豆腐、普台素燥 菠菜、薑	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜增豆腐	烏龍麵、白K、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、 鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素媽絲、薑絲	沙茶G絲麵 鮮菇白菜 醬拌油豆腐	G絲麵、火腿片、沙茶醬、高麗菜、小白菜、玉米粒 秀珍菇、白菜、紅K 四方油豆腐、醬汁	湯咖哩麵 山藥炒美白菇 麥克G塊*2	麵條、四角油泡豆腐、馬K、玉米粒、紅K、豆芽菜、G丁 山藥、美白菇、小黃瓜 麥克G塊*2	大滷麵 魯杏鮑菇 豆薯三絲	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、魯包 豆薯、紅K線、青椒						
	風味	客家菜脯炒飯 菜凍 綜合滷味	米、菜脯、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜 紅茶包、果凍粉、海帶結、豆g、蘿蔔	沙茶素魷魚羹飯 宮保高麗菜 香椿素鬆嫩腐	米、香菇絲、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、 素火腿、高麗菜、油花生、嫩豆腐、香椿醬、素鬆	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	素鬆拌飯-香腸 素炒雪裡紅 蕃茄炒豆腐	米、醬汁、素鬆、香腸 雪裡紅、辣椒 豆腐、蕃茄	滿福堡 海苔烤洋芋 磨菇燴麵	滿福堡、生菜沙拉、 火腿片、海苔粉、馬鈴薯條、麵條、三色豆、洋菇片	普台擔擔飯 魯油嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	白飯 牛若滑蛋 鮮菇炒紅百頁 炒過貓	米、嫩牛若、蛋、三色豆、蕃茄、豆腐 鮮香菇、紅百頁、玉米筍 過貓、薑絲						
	加菜	糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針炒冬菜湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鮮筍片、青椒 冬菜、金針、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒大白菜 酸辣湯 仙草甘茶	素燥、麵條 紅k、大白菜、薑絲 筍絲、紅k、木耳、素肉絲、 仙草	傻瓜麵 炒青江菜 蕃茄玉米湯 檸檬冬瓜珍珠	麵條、醬汁 有機青江菜、薑絲 蕃茄、玉米段、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊、珍珠	糙米飯 素燥 炒莧菜 當歸香Q糕湯 烏梅汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 莧菜、薑絲 當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁	蕃茄炒飯 炒有機油菜 玉米豆皮湯 紅豆薏仁湯	米、蕃茄、三色豆 有機油菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 紅豆、薏仁	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 冬瓜枸杞湯 決明子茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 冬瓜、枸杞、薑絲 決明子	麻油麵線 炒有機小白菜 鮮筍素酥湯 椰果綠茶	麵線、麻油 有機小白菜、薑絲 鮮筍、素排骨酥、薑絲 綠茶包、椰果、西米露						
果	火龍果		鳳梨		芭樂		木瓜		柳丁		橘子		葡萄								
蛋白質		56.5		62.5		59.2		59		49.2		59.1		58.6							
脂肪		46		52.5		48.75		51.75		41.75		48.1		49.1							
醣類		245		212.5		212.5		212.5		241.4		244		227.4							
熱能		1566		1572.5		1639.55		1547.25		1595.3		1642.15		1585.9							

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