

普台高中109年11月23至11月29日 膳食菜單暫定表

		11月23日 一		11月24日 二		11月25日 三		11月26日 四		11月27日 五		11月28日 六		11月29日 日	
早餐	飲品	綠奶茶	綠茶、奶粉	紫米五穀漿	紫米、米、五穀米、花生	烏龍茶	烏龍茶	綠豆粉糊湯	綠豆、粉粿	麻油山藥湯	山藥、皮絲、麻油	豆漿	豆漿	芙蓉雞絲粥 雞絲蔬菜粥	米、蛋、豆包、小白菜、芹菜、大白菜
	主食	沙拉堡	沙拉堡	厚片土司	厚片土司	鹹大餅	鹹大餅	三角豆餅	三角豆餅	白飯	米	紅豆花捲	紅豆花卷	芋頭包	芋頭包
	主餐	熱狗(蛋) 熱狗(全)	熱狗	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	魯蛋 魯花干	蛋、花干、黑木耳	韓式泡菜炒豆腸	豆腸、白菜、泡菜、甜椒	宮保素雞	素雞、辣椒、花生、杏鮑菇	醃菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	紅燒雞腸	雞腸、紅蘿蔔、黑木耳
	副菜	百菇溫沙拉	金針菇、秀珍菇、精靈菇、甜椒、苜蓿芽、油醋醬	橘子醬	橘子醬	麻油麵線	麵線、薑、麻油	麻油海帶根	海帶根、紅蘿蔔、麻油	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	甜豆英燴地三鮮	甜豆英、馬鈴薯、茄子、甜椒	鮮奶酪	奶酪粉
	副菜	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火腿、三色豆	起司片	起司片	芹香豆芽	芹菜、豆芽菜、紅蘿蔔	素九燴黃瓜	大黃瓜、素九、黑木耳	素蟹膏燴西蘭花	青花菜、紅蘿蔔、南瓜	什錦菜	什錦菜		
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒大陸妹	薑絲、大陸妹			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K、芹菜	腐乳空心菜	空心菜、豆腐乳	炒大陸妹	大陸妹
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	沙茶炒烏龍	烏龍麵、火腿、沙茶醬、高麗菜、黑木耳、青江菜、香菇	燕麥飯	米、紫米	糙米飯	米、糙米	紫米飯	義大利麵、青花菜、蕃茄、素肉粒、義大利香料、三色豆	白飯	米
	主菜	沙茶豆包	豆包、沙茶醬	麻辣豆腐	豆腐、豆瓣醬、碎乾丁	薑汁黑干	大溪黑干、紅蘿蔔	菜脯筍丁炒蛋 菜脯雙丁	蛋、菜脯、竹筍、碎乾丁	三杯油腐	油豆腐、九層塔	糖醋炸蛋 糖醋雙菇	蛋、香菇、杏鮑菇、鳳梨、青椒、黑木耳	京醬豆干	豆干、素若絲、甜麵醬
	副菜	白菜魯	大白菜、皮絲、紅蘿蔔	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、紅蘿蔔	炸時蔬	四季豆、牛蒡、地瓜、南瓜	麻辣金菇油腐	金針菇、秀珍菇、黑木耳、油豆腐	酥炸薯條	馬鈴薯、胡椒鹽	五香滷筍乾	筍乾、角螺	高麗菜素魯	高麗菜、油皮
	副菜	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇、黑木耳、豆干	酥炸鮮菇	香菇、金針菇、秀珍菇			XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、紅蘿蔔、XO醬、馬鈴薯	鮮菇炒黃豆芽	黃豆芽、香菇、鮑魚菇	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、油豆腐、豆腐、天婦羅、紅蘿蔔	蕃茄絲瓜麵筋煲	蕃茄、絲瓜、麵筋
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒有機油菜	薑絲、有機油菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒芥菜仁	芥菜仁、薑絲
	湯	蔬菜四物湯	西洋芹、高麗菜、玉米、油豆腐	南瓜素九湯	南瓜、素九、薑	味噌蔬菜湯	味噌、凍豆腐、小白菜、海帶芽	當歸冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸	冬菜粉絲湯	冬粉、冬菜、白菜、豆皮	關東煮湯	高麗菜、玉米	四神湯	薏仁、蓮子、素肚
	果	柳丁		葡萄		蘋果		橘子		楊桃		芭樂		鳳梨	
	地方	素食水餃*15 糖醋百頁豆腐 炒大陸妹	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜椒 大陸妹、薑絲	梅汁油醋拌麵 碧玉筍素炒 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、玉米筍、鮮香菇、甜椒、四角油腐	燕麥飯 糖醋g丁 剝皮辣椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、紅魷、青椒、蛋、剝皮辣椒、地瓜、椒鹽粉	煉奶銀絲卷 海帶片魯貢丸 炸醬乾麵	銀絲卷-切、煉奶 麵條、海帶片、貢丸、普台素燥、炸醬、小白菜、豆芽菜	芙蓉香菇素海鮮粥 泡菜炒年糕 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、年糕、起司、馬K、紅K、泡菜、金針菇、冬瓜、皮絲	素洋若炒飯 若絲炒菜心 芋頭濃湯	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、青豆仁、薑絲 A菜心、素肉絲、紅蘿蔔 蕃茄、玉米	白飯 雲南豆腐蓉 酥炸杏鮑菇 炒油菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉 油菜、紅K
	異國	東炎醬炒飯 鮑魚蛋法國麵包	米、豆芽、蕃茄、豆干、玉米筍、四季豆、九層塔、法國麵包、素鮑魚、熱狗、蛋	咖哩蘑菇飯 鮮蔬拌燻丫 紅茶凍	米、鮮香菇、玉米粒、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、咖哩粉 板鴨、精靈菇、西洋芹、豆皮、豆腐、紅K紅茶包、果凍粉	宮保義大利麵 酥炸南瓜片 炒莧菜	義大利麵、杏鮑菇、甜椒、豆乾、乾辣椒、油花生、南瓜片、酥炸粉、莧菜、薑絲	親子丼 芝麻球*2 花椰藷香	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、青江菜 芝麻球*2 花椰菜、紅K	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 芋餅*2	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、素火腿、高麗菜、豆腐、年糕、起司、馬K、紅K、金針菇	日式鮭魚茶泡飯 麻油川七 魯豆G	米、海苔素鬆、鹹鮭魚、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油、豆G、金針菇	梅香煙燻螺絲麵 白醬洋芋濃湯 楓糖烤酥條	螺絲麵、洋菇片、素肉粒、三色豆、煙燻若、檸檬汁、九層塔 玉米粒、馬K、紅K、洋菇片、楓糖、土司、奶油
	麵食	沙茶烏龍湯麵 塔香杏鮑菇 客家小炒	烏龍麵、素羊苔、青江菜、油片、高麗菜、鮮香菇、玉米筍、杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、芹菜、豆乾、麵腸、榨菜絲、火腿	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	素假飽湯麵 素香白菜 綜合素魯	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素假飽、小白菜、紅K、素火腿、黑輪片、油豆腐、香菇、魯包	和風咖哩湯麵 焗烤馬鈴薯	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素九、火鍋餘板、高麗菜 馬K、乳酪絲	素香拌麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕	麵條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、黑豆乾、杏鮑菇、香Q糕、小黃瓜、紅k	府城素擔仔湯麵 綜合魯味	油麵、素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、鮮香菇、海帶片、黑輪條、百頁豆腐	大瀨湯麵 玉米布丁酥*2 炒過貓	細麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、玉米布丁酥*2 過貓、薑絲
風味	五穀飯 麻辣豆腐 塔香素肚 沙茶空心菜	米、五穀米、豆腐、素若絲、紅K、芹菜、素肚、九層塔、薑絲、辣椒 空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 玉米濃湯	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲、玉米粒、紅K、馬K	白飯 墨西哥醬豆包 糖醋豆腸 香菇炒高麗菜	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬 豆腸、甜椒、糖醋醬 香菇絲、高麗菜、紅K	白飯 煙燻Q翅 五味醬拌鮑魚菇 炒高麗菜	米、G翅、醃蘿蔔、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁、大黃瓜、薑絲、紅K、黑木耳、高麗菜	酸辣湯餃 西芹黑豆干 炒油菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、西洋芹、甜椒、黑豆干、油菜、薑絲	沙茶什錦菇燴麵 米醬桂竹筍 酥炸百頁	粗麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇 桂竹筍、米醬、百頁豆腐、椒鹽粉	素鬆拌飯 椒鹽炸素腿 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆 素棒棒腿、椒鹽粉 西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若	
加菜	糙米飯 素燥 炒鵝白菜 腐皮粉絲湯 仙草茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鵝白菜、薑絲、油皮、冬粉、酸菜、薑絲、仙草	香椿拌麵 炒油菜 大黃瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	麵條、香椿醬、油菜、薑絲 大黃瓜、排骨酥 綠豆、薏仁	糙米飯 咖哩醬 炒大陸妹 金針素九湯 決明子	糙米、三色豆、咖哩粉 大陸妹、薑絲 金針、冬菜、清丸 決明子	傻瓜麵 炒有機青江菜 海帶豆皮湯 薑汁奶茶	麵條、調味醬汁 有機青江菜、薑絲、薑絲、海帶、豆皮奶粉、紅茶、薑	醬油拌麵 炒芥藍菜 芹香豆腐湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁、芥藍菜、薑絲 玉米、鮮香菇、薑絲、冬瓜塊、檸檬	糙米飯 素燥 炒有機青江菜 蕃茄蔬菜湯 百香椰果QQ	糙米、香菇、香椿醬、皮 有機 青江菜、薑絲 薑絲、香菇、高麗菜 百香果粒、椰果、珍珠	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 榨菜素絲湯 麥茶	糙米、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 炒大麥	
果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		柳丁		哈密瓜		芭樂		
蛋白質		58.7		57.1		51.6		56		51.2		51.2		60.6	
脂肪		50		41.5		47.5		46.25		41.5		37.85		44.9	
總熱		252.5		239		252.5		245.5		245.5		250.4		239.6	
熱量		1694.8		1517.9		1585.9		1650.25		1560.3		1547.05		1604.9	

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