

普台高中110年9月6日至9月12日 膳食菜單暫定表

		9月6日		9月7日		9月8日		9月9日		9月10日		9月11日		9月12日		9月13日	
星期		一		二		三		四		五		六		日		日	
早餐	飲品	味噌豆腐湯	豆腐、小白菜	綠茶	綠茶	麵線糊	麵線、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、素若絲	豆漿	豆漿	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、豆皮	玉米瘦若粥	玉米、瘦若、紅蘿蔔、毛豆仁、米	紫米五穀漿	五穀米、焦花生、紫米		
	主食	鹹大餅	鹹大餅	全麥吐司	全麥吐司	刈包	刈包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	台式炒麵	油麵、綠豆芽、紅蘿蔔、素肉絲、豆乾	芋簽饅頭	芋簽饅頭	紅豆包	紅豆包		
	主菜	椒麻茶香素魯	豆干、百頁豆腐、海帶結	沙茶豆腸	豆腸、黑木耳、紅蘿蔔、油豆腐	梅干大黑豆干	黑豆干、三層若、梅乾菜	起司炒蛋 蜜汁腰果G丁	蛋、起司片、玉米粒雞丁、腰果、杏鮑菇	蜜汁油腐	三角油腐	醬燒蘭花乾	蘭花干、豆干、白蘿蔔、黑木耳	椒鹽水煮蛋 蠔油蒸嫩腐	蛋嫩豆腐		
	副菜	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、沙拉醬	花生糖粉	花生粉、糖	蕃茄火腿通心麵	通心麵、蕃茄、火腿、青花菜	雙菇絲瓜	絲瓜、金針菇、香菇	沙茶金針菇	金針菇、紅蘿蔔	什錦滷味	油豆腐、大黑干、海帶片、紅蘿蔔		
	副菜	玉米炒小黃瓜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔	花生醬	花生醬	酸菜絲	酸菜絲	綜合堅果	堅果			腰果海苔酥	腰果海苔酥	辣味黃豆芽	黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔		
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒青花菜	青花菜			炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、紅蘿蔔	炒芥藍菜	芥藍菜	炒空心菜	空心菜		
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	紫米飯	米、紫米	白飯	米	白飯	米	粉紅醬義大利麵	義大利麵、蕃茄、火腿、香腸、豆干、玉米筍、甜椒、青花菜、西洋芹、紅蘿蔔		
	主菜	三杯豆干	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔	素羅漢齋	大油皮、鮮筍片、鮮香菇、小黃瓜、芋頭、四角油泡、玉米筍	素燥蒸蛋 五香豆干	蛋、普台素燥大黑干、紅蘿蔔	五更腸旺	麵腸、豆腸、酸菜絲、黑木耳、紅蘿蔔、薑絲、花椒	滷蛋 宮保豆包	蛋豆包、素肚、油花生、辣椒	味噌燒素雞	素雞、豆干、毛豆仁、味噌	乾燒杏鮑菇豆腐	豆腐、杏鮑菇、菜豆		
	副菜	嫩筍滷素雞	素雞、竹筍、紅蘿蔔	海帶滷油腐	油豆腐、海帶片捲、紅蘿蔔	炸洋芋什錦	馬鈴薯、四季豆、芋頭、金針菇	南瓜咖喱	南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔	福菜滷筍乾	福菜、角螺、筍乾	香筍素滷茼蒿	竹筍、茼蒿、百頁	焗烤花椰菜	青花菜、白花菜、三色豆、乳酪絲		
	副菜	咖哩雙花	青花菜、白花菜、咖哩	蠔油鮑菇	杏鮑菇、西洋芹、甜豆筴、紅蘿蔔	素腸大黃瓜	大黃瓜、素香腸	金菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇	秀珍菇炒四季豆	秀珍菇、四季豆、玉米筍	龍鬚菜蒼蠅頭	龍鬚菜、碎乾丁、豆豉	炸薯球	薯球		
	青菜	炒空心菜	空心菜	炒莧菜	莧菜	炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹	炒A菜	A菜	沙茶海茸	海茸、紅辣椒、甜椒				
	湯	蔬菜四物湯	青江菜、紅蘿蔔、西洋芹、高麗菜、四物	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、油豆腐	味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽、白蘿蔔	酸辣湯	香菇、紅蘿蔔、黑木耳、筍絲、豆腐	蘿蔔油腐湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐	和首烏皮絲湯	何首烏、皮絲、高粒菜、紅蘿蔔	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁		
	果	小玉		火龍果		蘋果		西瓜		楊桃		芭樂		鳳梨			
	地方	金瓜炒米粉 一口淡水阿給 素燥大陸妹 貢丸湯	米粉、南瓜、黃豆芽、高麗菜、香菇、火腿空心油泡、冬粉、素魚漿 大陸妹、素燥、貢丸	茄汁拌麵 滷嫩豆腐 涼拌小黃瓜	麵、蕃茄、G丁、玉米筍、甜豆筴 嫩豆腐 小黃瓜、辣椒	麻油拌飯 香菇燒素排 甜椒青花菜	米、皮絲、豆干、三色豆 香菇、芹菜、素排 青花菜、甜椒	馬祖紅糟蝦仁炒飯 麥克G塊*2 金針龍鬚菜	米、紅糟醬、茼蒿蝦仁、碎乾丁、高麗菜 麥克G塊 龍鬚菜、金針菇	芙蓉香菇素海鮮粥 紅豆金棗*2 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋 紅豆金棗 冬瓜、皮絲	素洋若炒麵 客家小炒 炒地瓜葉	細麵、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、青豆仁、薑絲 芹菜、豆乾、榨菜絲、火腿 地瓜葉	沙茶什錦菇炒麵 腐乳空心菜 筍干滷三層若	油麵、鮮香菇、柳松菜、素火腿、大白菜、紅K、金針菇 空心菜、豆腐乳 筍干、三層若、豆干、梅乾菜		
	異國	新疆羊肉抓飯 新疆大盤雞	米、素羊肉、孜然、紅蘿蔔、杏仁片、葡萄乾素雞、馬鈴薯、蕃茄、豆干、甜椒、青椒、青花菜	咖哩蘑菇燉飯 什錦烤蔬菜	米、豆腐、鮮香菇、玉米粒、紅K、高麗菜、起司粉、咖哩粉 青花菜、白花菜、火腿、玉米筍、馬鈴薯	天婦羅定食·芝麻醬烏龍冷麵 關東煮湯	烏龍麵、小黃瓜、紅K、玉米粒、芝麻醬、牛蒡、四季豆、南瓜、天婦羅、酥炸粉、玉米、紫米糕、白蘿蔔、甜不辣	壽喜燒燉飯 紅絲高麗菜 炸三角薯餅	米、嫩豆腐、貢丸、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、高麗菜、紅K、素若絲、青江菜 高麗菜、紅蘿蔔 三角薯餅*1	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐*2 西芹炒火腿	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、碎乾丁、高麗菜 豆腐 火腿、西洋芹、紅K	泰式餘排定食 涼拌青木瓜絲 魯雙色	米、素魚排 青木瓜、紅K 凍豆腐、紫米糕	義式菇菇燉飯 白醬洋芋濃湯 楓糖烤餅條	米、柳松菇、杏鮑菇、鮑魚菇、玉米筍、甜豆筴 玉米粒、馬K、紅K、洋菇片、楓糖 土司、奶油		
晚餐	麵食	榨菜若絲湯麵 塔香綜合菇 黃瓜香干	細麵、榨菜、素肉絲、青江菜 杏鮑菇、鮑魚菇、精靈菇、九層塔	冬菜雞絲湯麵 紅絲炒油菜 滷豆干	雞絲麵、冬菜、小白菜、金針菇、蛋、嫩豆腐 油菜、紅蘿蔔 豆干	普台素燥米粉湯 沙茶空心洋若 滷豆腐	米粉、香菇、紅K、素火腿、高麗菜、芹菜、大油皮、素燥空心菜、素洋若豆腐	藥膳麵線 香椿豆干 椒鹽毛豆莢	麵線、皮絲、玉米段、紅蘿蔔、青江菜豆干、香椿醬 腰果、甜豆莢、紅蘿蔔	素炒烏龍麵 五香鮮菇豆乾 時蔬素米糕	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮 黑豆乾、杏鮑菇 紫米糕、小黃瓜、紅K	紅麴排骨麵 塔香杏鮑菇 客家小炒	粗麵、素排骨、紅麴醬、小白菜、白蘿蔔 杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、芹菜、豆乾、榨菜絲、火腿	酸辣湯麵 酥炸什錦燒 炒過貓	細麵、蛋、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、什錦燒、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、過貓、薑絲		
	風味	金沙炒飯 培根高麗菜 糖醋杏鮑菇	米、蛋、鹹蛋、碎乾丁、三色豆 高麗菜、培根 杏鮑菇、甜椒、鳳梨小黃瓜、豆干	素土魷魚羹飯 臭豆腐*2 台式泡菜	米、素土魷魚、大白菜、紅K、筍絲、金針菇、芹菜、臭豆腐、台式泡菜	麻婆豆腐燴飯 青椒炒筍絲 木須炒蛋	米、豆腐、百頁、三色豆、豆瓣醬 青椒、竹筍、紅蘿蔔 蛋、黑木耳、紅蘿蔔	回鍋肉炒麵 腰果甜豆莢 五味醬豆腐	油麵、豆干、牛蒡排 紅蘿蔔、小白菜 毛豆莢 嫩豆腐	酸辣湯餃 西芹黑豆干 素腰花炒甜豆莢	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐 西洋芹、甜椒、豆干 甜豆莢、茼蒿白花	日式炸豆包飯 芝麻醬高麗菜 醬燒百頁	米、豆包、麵包粉、醬汁 高麗菜、芝麻醬 百頁豆腐、甜椒	素鬆拌飯 茄汁素排 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆 素排、番茄 西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若		
	加菜	酸菜拌麵 白K素排骨湯	酸菜、麵條 白蘿蔔、紅蘿蔔、素排骨	麻油拌飯 綠豆湯	米、香菇、玉米、菜脯、紅蘿蔔 綠豆	傻瓜麵 酸菜素肚湯	麵條、醬汁 酸菜仁、素肚	炸醬米粉 冬瓜茶	米粉、炸醬、紅蘿蔔、豆芽菜、豆干 冬瓜塊	高麗菜飯 芹香豆腐湯	米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、火腿 豆腐、鮮香菇、薑絲	青醬拌麵 百香椰果QQ	麵條、九層塔、火腿、三色豆 百香果粒、椰果、珍珠	醬油炒飯 榨菜素絲湯	米、三色豆、火腿 榨菜、素肉絲、薑絲		
	果	芭樂	芭樂	梨子	梨子	香蕉	香蕉	鳳梨	鳳梨	木瓜	木瓜	西瓜	西瓜	芭樂	芭樂		
蛋白質		61		62		66		61.5		62.5				64.5			
脂肪	早	47.5		47.5		52.5		50		52.5				52.5			
醣類	午	227.5		235		262.5		260		262.5				252.5			
熱量		1581.5		1615.5		1786.5		1736		1772.5				1740.5			

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