

普台高中110年9月22至9月26日 膳食菜單暫定表

日期	9月22日		9月23日		9月24日		9月25日		9月26日		
星期	三		四		五		六		日		
早餐	飲品	奶茶 紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米	綠豆粉粿湯	綠豆、粉粿	雞絲蔬菜粥	米、豆包、小白菜、芹菜、大白菜	
	主食	厚片土司	厚片土司	高麗菜包	高麗菜包	芝麻包	芝麻包	三角豆餅	三角豆餅	芋頭包	
	主餐	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	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	宮保素雞	素雞、辣椒、花生、杏鮑菇	韓式泡菜炒豆腐	豆腸、白菜、泡菜、甜椒	紅燒雞腸	雞腸、紅蘿蔔、黑木耳
	副菜	橘子醬	橘子醬	甜豆英燴地三鮮	甜豆英、馬鈴薯、茄子、甜椒	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	麻油海帶根	海帶根、紅蘿蔔、麻油	素蟹黃燴西蘭花	青花菜、紅蘿蔔、南瓜
	副菜	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、火腿、豆干	什錦菜	什錦菜	香脆酥	香脆酥	素九燴黃瓜	大黃瓜、素丸、黑木耳	干絲銀芽	豆芽菜、干絲、紅蘿蔔、芹菜
	青菜	炒大陸妹	薑絲、大陸妹	腐乳空心菜	空心菜、豆腐乳	炒高麗菜	高麗菜、紅K、芹菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹
	午餐	主食	白飯	米	紫米飯	義大利麵、青花菜、蕃茄、素肉粒、義大利香料、三色豆	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、紫米	沙茶炒烏龍
主菜		京醬豆干	豆干、素若絲、甜麵醬	滷蛋 糖醋雞丁	蛋 雞丁、杏鮑菇、鳳梨、青椒、黑木耳	三杯油腐	油豆腐、九層塔	菜脯筍丁炒蛋 菜脯雙丁	蛋、菜脯、竹筍、碎乾丁	蜜汁黑干	大溪黑干、紅蘿蔔
副菜		高麗菜素魯	高麗菜、油皮	五香滷餅乾	餅乾、角螺	酥炸薯條	馬鈴薯、胡椒鹽	麻辣金菇油腐	金針菇、秀珍菇、黑木耳、油豆腐	炸時蔬	四季豆、牛蒡、地瓜、南瓜
副菜		蕃茄絲瓜麵筋煲	蕃茄、絲瓜、麵筋	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、油豆腐、豆腐、天婦羅、紅蘿蔔	鮮菇炒黃豆芽	黃豆芽、香菇、鮑魚菇	XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、紅蘿蔔、XO醬、馬鈴薯		
青菜		炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒有機油菜	薑絲、有機油菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
湯		四神湯	薏仁、蓮子、素肚	關東煮湯	高麗菜、玉米	冬菜粉絲湯	冬粉、冬菜、白菜、豆皮	當歸冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸	味噌蔬菜湯	味噌、凍豆腐、小白菜、海帶芽
果		蘋果		橘子		楊桃		芭樂		鳳梨	
地方		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	普台擔擔飯 若骨茶湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、油腐、芹菜、若骨茶湯包	芙蓉香菇海鮮粥 泡菜炒年糕 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海蔘、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		官保義大利麵 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	沙茶鍋燒雞絲麵 椒麻鮮筍 烤地瓜	雞絲麵、火腿、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、辣椒、皮絲、地瓜	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、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油、豆G、金針菇	檸香煙燻螺絲麵 白醬洋芋濃湯 巧克力炸饅頭	螺絲麵、洋筍片、素肉粒、三色豆、煙燻若、檸檬汁、九層塔 玉米粒、馬k、紅k、洋筍片、巧克力醬
晚餐		麵食	素龍純湯麵 素香白菜 綜合素魯	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素龍純、小白菜、紅k、素火腿、黑輪片、油豆腐、香菇、魯包			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	大滷湯麵 玉米布丁酥*2 炒過貓
風味	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	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆英	米、特製素燥 油嫩豆腐、瀨粉、甜豆英、柳菇	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 素棒棉團、椒鹽粉、西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若	
加菜	火腿玉米炒飯 決明子	米、玉米、火腿 決明子	傻瓜麵 綠豆薏仁湯	麵條、調味醬汁 綠豆、薏仁	素鬆拌飯 檸檬冬瓜茶	米、素鬆 冬瓜塊、檸檬	麻醬麵 薑汁奶茶	麵、麻醬 紅茶、奶粉、薑汁	青醬燴飯 茶	香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 炒大麥	
果	香蕉		鳳梨		柳丁		哈密瓜		芭樂		
蛋白質		64.5		66		61.4		62		56.6	
脂肪	早	53		54		46		45		46.25	
纖維	午	257		266		245		257.5		250.5	
熱量		1763		1814		1639.6		1683		1644.65	

自民國98年承接以來即使用CAS食品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝