

普台高中110年9月27至10月3日 膳食菜單暫定表

日期	9月27日			9月28日			9月29日			9月30日			10月1日			10月3日		
星期	一			二			三			四			五			日		
早餐	飲品	芝麻糊	芝麻、米、花生	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	白粥	米	味噌粥	米、豆腐、海帶芽、黑木耳、高麗菜	豆漿	豆漿							
	主食	白麥吐司	白麥吐司	白刈包	刈包	麻花捲	麻花捲	紅豆包	紅豆包	布丁饅頭	布丁饅頭							
	主菜	水煮蛋 魯豆干	蛋 豆乾、魯包	梅干三層若	梅干菜、三層若、大黑干	豆瓣豆腸	豆腸、黑木耳、豆瓣醬	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐	薑燒黑干	黑豆干、紅蘿蔔							
	副菜	花生醬	花生醬	花生糖粉	花生粉、糖粉	薑悶南瓜	南瓜、薑	烤薯片	馬鈴薯	毛豆玉米炒蛋 毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔、蛋							
	副菜	起司片	起司片	酸菜絲	酸菜絲	魯蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲	金針菇炒小黃瓜	金針菇	黑糖蜜地瓜	地瓜、黑糖、麥芽糖							
	青菜	炒青花菜	青花菜			炒青江菜	青江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、香菇	炒莧菜	莧菜							
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	咖哩炒麵	油麵、粗干絲、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、三色豆、素若絲、火腿	紅麴飯	米、紅麴米							
	主菜	紅麴麵腸	麵腸、紅麴	三丁炒蛋 魯豆包	蛋、紅蘿蔔、筍丁、馬鈴薯 豆包	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、花椒	酥炸油腐	豆腐、紫米糕	五味醬豆包	豆包、五味醬							
	副菜	筍乾滷冬瓜	筍乾、冬瓜、豆皮	奶香金菇干絲	金針菇、奶油、黑木耳、粗干絲	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、紅蘿蔔	雙椒鮮菇	紅椒、黃椒、杏鮑菇、秀珍菇、豆干	綜合滷味	海帶結、豆皮、香菇、豆干							
	副菜	雲醬鮮菇	鮮香菇、精靈菇、金針菇、杏鮑菇	宮保凍豆腐	凍豆腐、辣椒、花生	蜜汁洋芋香干	馬鈴薯、豆干、白芝麻、麥芽糖	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	茼蒿燴黃瓜	大黃瓜、茼蒿、紅蘿蔔							
	青菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			炒空心菜	空心菜							
	湯	榨菜若絲湯	榨菜、素若絲、豆芽菜	酸白菜素丸湯	酸白菜、小丸子、大白菜	冬菜鮮菇湯	冬菜、香菇、鮑魚菇、金針菇	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇	四神湯	薏仁、素肚、蓮子							
晚餐	果	蘋果		橘子		鳳梨		火龍果		柳丁								
	地方	泰式炒雞絲麵 醬燒素肚 酸辣青木瓜	雞絲麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素肚、酸菜仁青木瓜、百香果醬、辣椒	沙茶青椒牛若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	煉奶銀絲卷 海帶片魯賣丸 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	蕃茄鮮蔬炒飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜							
	異國	東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	日式醬油板條 日式味噌肉煮青木瓜G絲	板條、紅K、小黃瓜、青木瓜、豆包	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	親子丼 芝麻球*2 花椰飄香	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	酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆							
	麵食	大滷刀削麵 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	刀削麵、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油 黑豆干、小黃瓜、紅K、茼蒿紅魷、莧菜	和風咖哩湯麵 焗烤馬鈴薯	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜 馬K、乳酸絲	醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干							
	風味	沙茶魷魚羹糙米飯 皮蛋油絲瓜 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜 絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜麵腸 炒菠菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、辣椒條 菠菜、薑絲	白飯 煙燻G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	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲							
	加菜	宮保素肚拌麵 麥茶	麵條、素肚、素燥、辣椒 炒大麥	素瓜仔若拌飯 檸檬愛玉	米、素瓜仔若、豆干 檸檬汁、愛玉	傻瓜麵 決明子	麵、醬汁 決明子	醬油炒飯 檸檬冬瓜	米、三色豆、火腿 冬瓜塊、檸檬汁	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨 酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳							
	果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		柳丁								
蛋白質		59		65.2		66.5		56.6		70.5		32						
脂肪		46.5		52.1		50		46.25		58		25						
醣類		266		254.9		242.5		223		224.5		145						
熱量		1718.5		1749.3		1686		1534.65		1702		933						

自民國98年承接以來即使用CAS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