

普台高中110年10月12日至10月17日 膳食菜單暫定表

		10月12日		10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日	
		二		三		四		五		六		日	
早餐	粥/飲品	糙米漿	米、糙米、花生	黑糖薑汁番薯湯	番薯、薑、黑糖、芋圓	豆漿	豆漿	白粥	米	芋頭鹹粥	米、芋頭、香菇、高麗菜、玉米粒	烏龍茶	烏龍茶葉
	主食	西式燒餅	西式燒餅	銀絲卷	銀絲卷	三角豆餅	三角豆餅	芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	全麥吐司	全麥吐司
	主菜	鮪魚玉米蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮪魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、火腿、沙拉醬	紅麴素肚	素肚、紅麴	奶香玉米炒蛋 奶香玉米炒菇	蛋、玉米粒、奶油、鮑魚菇、秀珍菇、黑木耳	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、紅蘿蔔、紅椒	滷豆包	豆包、滷包	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔
	副菜	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖、白芝麻	滷杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、豆干	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	素鬆	素鬆	幼筍	幼筍	巧克力醬	巧克力醬
	副菜	花生醬	花生醬	煉乳	煉乳	和風山苦瓜	苦瓜、山苦瓜、竹輪	玉筍燴金菇	金針菇、玉米筍、黑木耳	酸菜牛蒡絲	牛蒡、酸菜	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、玉米粒、馬鈴薯
	青菜	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲
午餐	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿、小白菜
	主菜	烏龍大黑豆干	大溪黑干、烏龍茶	滷蛋 滷什錦	蛋、魯包 油豆腐、紫米糕、玉米段、秀珍菇	京醬豆腐	豆腐、甜麵醬、毛豆	芋香素雞煲	素雞、芋頭、紅辣椒	梅乾油腐	油豆腐、梅乾菜	五更腸旺	麵腸、紫米糕、黑木耳、花椒、豆瓣醬
	副菜	塔香海耳	海耳、紅蘿蔔、九層塔	五香毛豆莢	毛豆莢、五香滷汁	金針菇炒若絲	金針菇、素若絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干	白玉燒筍干	筍干、白蘿蔔、紅蘿蔔	酥炸南瓜	南瓜、馬鈴薯、地瓜	麻油鮮菇	香菇、杏鮑菇、秀珍菇、甜豆莢、玉米筍麻油
	副菜	素腸燴大黃瓜	大黃瓜、香腸、黑木耳	奶油白菜	大白菜、奶油、黑木耳	炸薯球	薯球	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、香菇	雪裡紅炒豆干	豆干、雪裡紅、辣椒		
	青菜	炒油菜	菠菜	炒A菜	A菜	炒空心菜	薑絲、空心菜	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	醬香奶油燴西蘭	青花菜、白花菜、奶油、紅蘿蔔	炒小芥菜	薑絲、小芥菜
	湯	金菇冬菜湯	金針菇、鮑魚菇、冬菜、大白菜	酸菜皮絲湯	皮絲、酸菜、高麗菜	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	四物素酥湯	素排骨酥、皮絲、青江菜、四物湯包	味噌紫菜湯	紫菜、味噌、凍豆腐	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、高麗菜
	果	鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		橘子		芭樂	
晚餐	地方	地瓜飯 豉香茄子排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	米、香椿排骨、豆G、茄子、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、青花菜、紅K	白飯 月亮蝦排 燻若炒高麗 柚香漬絲沙拉	米、醬汁、月亮蝦排、辣椒條、高麗菜、燻若、薑絲、柚子、豆包、美生菜、甜椒	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	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒素雞 奶油金針菇	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素雞、金針菇、奶油、紅K、胡椒粒	鐵路便當餐飯、紅麴滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	蕃茄蛋炒飯 炒地瓜葉 醬燒豆腸	米、蛋、火腿、三色豆、地瓜葉、豆腸、味噌醬、高麗菜絲
	英國	泰式墨西哥捲餅 味噌白醬通心麵	墨西哥捲、茼蒿、苜蓿芽、豆干、玉米粒、火腿丁、檸檬葉、香茅通心麵、南瓜、洋芋、味噌、三色豆、洋菇片	排骨鍋燒意麵 日式炸牛蒡 薑汁蕃茄	鍋燒意麵、年糕、角螺、素排、高麗菜、青江、干貝燒、黑木耳、牛蒡 蕃茄、薑汁、糖、鹽、甘草粉	沙茶牛肉湯麵 宮保百頁 炒大陸妹	麵條、素牛若、玉米段、小白菜、酸菜絲豆芽菜、青花菜、紅蘿蔔百頁豆腐、油豆腐、油花生、甜椒、大陸妹	日式炸G排拉麵 三杯柳松菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、紅K、高麗菜、竹輪 柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔	焗烤紅醬燉飯 火腿白花菜 時蔬素柳	米、素火腿、三色豆蕃茄、洋菇片、青花菜、乳酪絲 白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K	泰式酸辣豆腐鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、甜不辣、地瓜、紅K
	韓食	紅燒烏龍麵 沙茶珍菇青花茄汁豆包	烏龍麵、紅K、白K、青江菜、角螺、秀珍菇、青花菜、豆包、三色豆、蕃茄	雞蛋/豆皮絲瓜湯麵 奶油蘑菇G丁 胡麻菠菜	細麵、蛋/豆皮、絲瓜、紅K、秀珍菇、黑木耳絲、素丸、洋菇片、G丁、西洋芹、馬K、菠菜、白芝麻、豆腐乳			味噌豆漿拉麵 芝麻球 *2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	日式醬油拉麵 五香黑豆干 乾煸四季豆	拉麵、海苔片、、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 皮蛋、四季豆、冬菜、紅蘿蔔、素若粒	咖哩湯餃 涼拌蕃茄海芽 三色烤魷	水餃、馬K、紅K、青花菜、海帶芽、蕃茄、山藥、芋頭、烤魷
	風味	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 素燥脆薯	米、香G排 香菇、大白菜、紅K、油皮、薑絲 素燥、馬鈴薯	鮮筍香粥 滷豆G 湯包*4	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅K、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、湯包	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	飄香油飯 時蔬素雞 台式泡菜	糯米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜、素雞、青花菜、紅K、高麗菜	什錦菇燴飯 炒過貓 素炒銀芽乾絲	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、過貓、紅K、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	蕃茄菠菜湯麵 蜜汁洋芋 蟹黃四季豆	細麵、番茄、菠菜、油片、火腿、香菇、馬鈴薯、白芝麻 四季豆、紅蘿蔔、南瓜
	加菜	素燥拌麵 決明子	素燥、麵條 決明子茶	梅干杏鮑菇炒飯 紅豆薏仁湯	米、梅干、杏鮑菇、皮絲 紅豆、洋薏仁	炒冬粉 檸檬冬瓜	冬粉、高麗菜、豆芽菜 檸檬汁、冬瓜茶	高麗菜飯 菊花茶	米、高麗菜、火腿 菊花	麻醬麵 冬瓜山粉圓	麵條、麻醬 皮絲、香菇、香冬瓜、山粉圓	泡菜炒飯 百香洛神	米、泡菜、火腿、三色豆 百香 果粒、洛神
果	橘子		香蕉		芭樂		木瓜		葡萄		蘋果		
蛋白質		68		61.4		62.6		61		67		57.3	
脂肪		56.5		48.5		49		47.5		52.5		45	
醣類		253.5		245		250		252.5		232.5		199	
熱量		1794.5		1662.1		1691.4		1681.5		1670.5		1430.2	
早	午												

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