

普台高中110年10月18至10月24日 膳食菜單暫定表

日期	10月18日		10月19日		10月20日		10月21日		10月22日		10月24日	
	一		二		三		四		五		日	
早餐	粥/飲品	奶茶	紅茶、奶粉	綠奶茶	綠茶、奶茶	白粥	米	豆漿	豆漿	茴香鹹粥	竹筍、米、高麗菜、火腿、芹菜	
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包	鹹大餅	鹹大餅	芝麻包	芝麻包	
	副菜	烏龍茶葉蛋 烏龍松菇油腐	蛋、烏龍茶、滷包 油豆腐、柳松菇	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	素燥燒豆腐	豆腐、素燥	剝椒脆筍炒蛋 剝椒脆筍G丁	蛋、剝皮辣椒、竹筍、G丁	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、黑木耳	
	副菜	蘑菇醬拌麵	細麵、蘑菇片、三色豆、青花菜、火腿	草莓醬	草莓醬	花生麵筋	麵筋泡、花生	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	牛蒡絲	牛蒡絲	
	副菜			三角薯餅	三角薯餅	鮮菇滑甜豆莢	精靈菇、鮑魚菇、杏鮑菇、甜豆莢、紅蘿蔔、	什錦果仁	什錦果仁、葡萄干、南瓜子	田園四色	玉米筍、甜豆莢、香菇、馬鈴薯、甜椒	
	青菜	炒美生菜	美生菜	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒莧菜	莧菜	炒芥藍菜	芥藍菜	
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	
	主菜	醬燒素雞	素雞、紅蘿蔔	沙茶金針炒蛋 沙茶金針油腐	蛋、金針菇、油豆腐、沙茶	椒麻漬絲	豆包、辣椒、花椒、白芝麻	三杯素肚	素肚、杏鮑菇、九層塔	醬爆黑干	大黑豆干、紅蘿蔔	
	副菜	炸時蔬	牛蒡、地瓜、山藥、四季豆	白菜滷	白菜、紅蘿蔔、油皮	泡菜炒冬粉	冬粉、韓式泡菜、白菜、黑木耳	炸醬拌雙花	青花菜、白花菜、黑木耳、炸醬	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪、黑木耳	
	副菜	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、毛豆仁	餘香茄子	茄子、素若粒、荸薺、紅蘿蔔、芹菜	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜	筍乾滷蘿蔔	白蘿蔔、筍乾、紅蘿蔔	
	青菜	炒A菜	A菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒鵝白菜	薑絲、鵝白菜	炒有機油菜	薑絲、油菜	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	
	湯	四神湯	薏仁、素肚、冬瓜、四神湯包	綜合湯	玉米段、紫米糕、凍豆腐、白蘿蔔	紫菜蘿蔔湯	紫菜、白蘿蔔	薑香南瓜湯	南瓜、薑、高麗菜	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜	
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子		
晚餐	地方	奶油風味烏龍麵 宮保馬鈴薯 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴茼蒿 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若 青花菜、茼蒿片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	鐵路便當餐飯、滷蛋、三角油腐、素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、海帶、滷蛋1/2、三角油腐、高麗菜、紅K	蕃茄雞蛋炒麵 玉米濃湯 烏梅綠茶凍	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青江菜、三色豆、馬k、紅k、玉米粒、烏梅、綠茶、果凍粉		鮮蔬炒拉麵	拉麵、香菇、豆芽菜、紅K、素排、小白菜
	英國	親子丼 味噌日式角煮	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、素若、白蘿蔔	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	泰式酸辣豆腐鍋-飯 三角薯餅	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、三角薯餅	青醬時蔬燉飯 酥炸草菇 糖醋G丁	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花菜、紅K、素火腿、洋菇片、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄		奶油豆腐	素蝦仁、青豆仁、玉米粒、豆腐、奶油
	麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 酥炸雙酥	麵條、白k、紅k、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋粿簽	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青九、高麗菜、豆芽菜 豆包、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	煉奶銀絲卷 炒菠菜 普台素燥乾麵	銀絲卷、煉奶、菠菜、薑絲、麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	日式醬油拉麵 五香黑豆干 碧玉筍炒菇	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 碧玉筍、香菇、黑木耳		五香滷味	海帶片捲、豆G、花生、玉米
	風味	古早味醃開炒飯 椒鹽毛豆莢 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆莢、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素腿 櫻菜炒彩蔬	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿、橄欖菜、甜椒、筍丁、秋葵、小蕃茄	麻油拌飯 醬燒素腸 玉米炒雪裡紅	米、菜脯、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜 素腸、辣椒條 玉米粒、雪裡紅、薑絲		炒高麗菜	高麗菜、薑絲
	加菜	傻瓜麵 決明子	麵條、醬汁 決明子	炸醬拌飯 仙草凍茶	米、炸醬、豆干 仙草	素燥米粉 蜂蜜山粉圓	米粉、素燥、豆芽菜 大陸妹、薑絲 蜂蜜、山粉圓	咖哩炒飯 紅豆薏仁湯	米、三色豆、火腿、咖哩粉 紅豆、洋薏仁		大滷羹湯	筍絲、大白菜、素九、豆腐、木耳、紅蘿蔔
	果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂			橘子	
蛋白質	70		61.5		59.4		55.5		52.5		35.5	
脂肪	54		51.5		46		50		42.5		27.5	
醣類	268.5		233.5		257.5		210		220		145	
熱量	1840		1643.5		1681.6		1512		1472.5		969.5	

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