

普台高中110年10月25至10月31日 膳食菜單暫定表

日期	10月25日			10月26日			10月27日			10月28日			10月29日			10月30日			10月31日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	咖哩米粉湯	米粉、青江菜、豆腐、紅蘿蔔、馬鈴薯	味噌粥	豆腐、味噌、芹菜、高麗菜、米	紅茶	紅茶包	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	豆漿	豆漿	綜合湯	白蘿蔔、丸子、油豆腐、芹菜						
	主食	奶皇包	奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司	刈包	刈包	紅豆包	紅豆包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	麻油麵線	麵線、薑、麻油						
	主菜	五香豆干	豆干、五香滷汁	玉米火腿炒蛋 玉米火腿燴干丁	蛋、玉米、火腿、豆干、三色豆	水煮蛋 松板燒時蔬	蛋 松板燒若、豆乾、玉米筍、青花菜	滷大黑豆乾	大溪黑乾、三層若	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	宮保豆干	豆干、干辣椒、花生	蜜汁素雞	素雞、白芝麻、黑木耳、麥芽糖						
	副菜	酸菜牛蒡絲	牛蒡、酸菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	花生醬	花生醬	花生糖粉	花生粉、糖	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	蒟蒻鮮菇	蒟蒻、香菇、精靈菇						
	副菜	木耳脆筍	黑木耳、筍絲	蕪菁炒若絲	蕪菁、素若絲、黑木耳、油片	白醬螺絲麵	螺絲麵、三色豆、馬鈴薯、火腿	酸菜絲	酸菜絲	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	什錦菜	什錦菜						
	青菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒青白花菜	青花菜、白花菜、薑絲	炒莧菜	莧菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹								
	午餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	炒烏龍	烏龍麵、黑木耳、小白菜、火腿、豆干	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米					
主菜		黑椒燒油腐	油豆腐、黑胡椒醬、玉米粒、三色豆	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	京醬積絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	茄汁油腐	油豆腐、毛豆仁、蕃茄	五目蒸蛋 福菜苦瓜皮絲	蛋、海帶芽、紅蘿蔔、鮮香菇、竹筍、苦瓜、皮絲、福菜	照燒蘑菇豆腐	豆腐、蘑菇片、精靈菇、味林	滷蛋 三杯油豆腐	蛋油豆腐、杏鮑菇、九層塔						
副菜		沙茶甜豆時蔬	甜豆莢、馬鈴薯、紅蘿蔔、甜不辣、甜椒、西洋芹、沙茶	三杯烤魷	烤魷、馬鈴薯、黑木耳、甜椒	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、青花菜、乳酪絲	味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、味噌	金菇炒豆干	金針菇、豆干、芹菜、木耳	烤薯片	馬鈴薯、地瓜	鑊油燴西蘭花	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、黑木耳						
副菜		茶香香菇	金針菇、油片、秀珍菇、烏龍茶葉	酥炸南瓜	南瓜、甜不辣、百頁、玉米	泰式燒冬瓜	冬瓜、蕃茄、東炎醬	蟹黃粉絲煲	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、味增	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、丸子	什錦炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜								
青菜		炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒小白菜	小白菜、紅K、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜	炒油菜	油菜、薑絲						
湯		十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、紅蘿蔔	鮮菇白菜湯	香菇、鮑魚菇、袖珍菇、大白菜	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若藥、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米						
果		柚子		橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨							
晚餐	地方	五穀飯 麻婆臭豆腐 火腿白花菜 時蔬素柳	米、五穀米、素若粒、黑木耳、臭豆腐、豆腐、白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油黑豆干、小黃瓜、紅k、蒟蒻紅魷、莧菜	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	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅K	白飯 咖哩醬炒麵 花椰燴蒟蒻 炸草菇	米、G翅、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 青花菜、蒟蒻片、玉米筍、草菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素丁 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜						
	異國	韓式泡菜拉麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	拉麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、三角薯餅*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海帶絲 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、南瓜、九層塔	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、蕃茄、紅K、白K、蒟蒻小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	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	泰式酸辣蓋飯 法式焦糖土司 XO醬炒高麗菜	米、G丁、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、土司、蛋、焦糖醬 高麗菜、XO醬	厚片焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳	蛋包飯 椒鹽毛豆莢 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、毛豆莢、黑胡椒粒 豆腸、味噌醬、高麗菜絲						
	麵食	日式炒烏龍麵 宮保百頁 炒大陸妹	烏龍麵、香菇絲、素火腿、紅K、高麗菜、竹輪 百頁豆腐、油豆腐、油花生、甜椒、大陸妹	普台擔擔湯麵 黑白切 炒鵝白菜	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 鵝白菜、薑絲	素土氈餛飩麵 花生小黃瓜 滷百頁豆腐	油麵、素土氈餛、高麗菜、花生、小黃瓜、百頁豆腐、油豆腐	紅燒湯麵 金針菇炒青椒 藥膳素魯	細麵、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	餛飩湯麵 柳松菇炒菠菜 香酥紫米糕	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	味噌拉麵 炒松菇炒菠菜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燥九、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、菠菜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶蒸煮麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	蒸煮麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜						
	風味	白飯 酥炸魚排 破布子高麗菜 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、破布子、高麗菜、薑絲、柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔	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	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 炸水餃 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲 水餃1、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 麵腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶炒紅百頁	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 紅百頁、甜豆莢	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉條、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻						
加菜	香椿拌麵 炒油菜 金針素丸湯 麥茶	麵條、香椿醬 油菜、薑絲 金針菇、素丸 炒大麥	火腿玉米炒飯 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	米、火腿、玉米 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	苦茶油麵線 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	苦茶油麵線 地瓜葉、蕃茄、豆腐 黑糖、薑片	素瓜仔若拌飯 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	米、瓜仔若、豆干 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	傻瓜麵 炒有機鵝白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	麵條、醬汁 有機鵝白菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲 綠豆、西米露	高麗菜飯 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	米、高麗菜、火腿 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	黑胡椒拌麵 炒有機鵝白菜 薑香南瓜湯 仙草茶	麵、胡椒粉、洋菇、三色豆 有機鵝白菜、薑絲 南瓜、薑絲 仙草茶							
果	橘子		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁								
蛋白質	63.3	68.5	63.6	59	60	64	58.6														
脂肪	47.5	49.1	49.1	49.1	49.1	51.25	49.1														
醣類	244	257.5	262.4	248.5	248.5	244	277.4														
熱能	1656.7	1776.5	1745.9	1547.25	1675	1693.25	1585.9														

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