

普台高中110年11月1至11月7日 膳食菜單暫定表

		11月1日		11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7日	
		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、火腿、榨菜、香菇、芹菜	豆漿	豆漿	白粥	米	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	奶茶	紅茶、奶粉	黑糖奶茶	紅茶、奶粉、黑糖	豆漿	豆漿
	主食	芝麻包	芝麻包	全麥吐司	吐司	芋簽饅頭	芋簽饅頭	蘿蔔絲菜包	蘿蔔絲菜包	餐包	餐包(奶酥)	三明治-自製	切邊吐司、火腿、起絲片、美生菜	沖繩黑糖捲	沖繩黑糖捲
	主菜	水煮蛋 玉米炒干丁	蛋 玉米、豆干、青豆仁	火腿片	火腿片	素炒五寶	豆干、紅蘿蔔、玉米粒、生花生、毛豆仁	紅燒豆腸	豆腸、紅蘿蔔	茶葉蛋 茶香花干	蛋、蘭花干、魯包	蕃茄玉筍干丁	碎干丁、玉米筍、蕃茄	蜜汁素肚	素肚、白芝麻
	副菜	薑絲海帶根	海帶根、薑絲	巧克力醬	巧克力醬	香脆酥	香脆酥	醬爆杏菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、小黃瓜	黑胡椒醬拌麵	細麵、黑胡椒、三色豆	水煮蛋	蛋	湯包*3	湯包
	副菜	咖哩什錦菇	秀珍菇、鮑魚菇、杏鮑菇	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、美奶滋、玉米粒、葡萄乾	雪裡紅炒干丁	豆干、雪裡紅、辣椒	椒香銀芽	豆芽菜、甜椒					紅燒秀珍菇	秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳
	青菜	炒小芥菜	小芥菜	炒青花菜	青花菜	炒莧菜	莧菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔			炒青江菜	青江菜
午餐	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	炒烏龍	烏龍麵、紅蘿蔔、小白菜、火腿	燕麥飯	米、燕麥粒	塔香蛋炒飯 塔香炒飯	米、九層塔、豆干、玉米粒、紅蘿蔔
	主菜	蘑菇醬豆腐	豆腐、蘑菇醬	梅干油腐	梅干菜、油豆腐、三層若	椒鹽炸蛋 椒鹽嫩油腐	蛋、嫩油腐、椒鹽	宮保黑干	大溪黑干、辣椒、花生	沙茶豆包	豆包、沙茶	樹子豆腸	豆腸、破布子、九層塔	香菇滷豆腐	豆腐、香菇
	副菜	白菜魯	大白菜、油皮、紅蘿蔔、黑木耳	三絲金針菇	金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、粗干絲	塔香紫茄	茄子、九層塔	鮮蔬炒油片	油片、柳松菇、西洋芹、紅蘿蔔	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1	炸薯條	馬鈴薯	蒲瓜皮絲	瓠瓜、皮絲、黑木耳
	副菜	椒鹽雙色	馬鈴薯、地瓜	芋頭燒素排	芋頭、素排、豆薯	泡菜鮮菇	泡菜、香菇、杏鮑菇、金針菇	蠅蠟上樹	冬粉、豆瓣醬、豆芽菜、黑木耳、香菇	奶香雙花	青花菜、白花菜、奶油	煙燻回鍋若炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲		
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒菠菜	菠菜	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲			炒青江菜	青江菜	炒油菜	油菜
	湯	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果、芹菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	關東煮湯	高麗菜、油豆腐、玉米段、芹菜	大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、油豆腐、薑絲	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、高麗菜、麻油	燕菁素酥湯	燕菁、素排骨酥
果	蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂		楊桃		小玉		橘子		
晚餐	地方	山藥燉五花若飯 椒鹽雞腸 炒高麗菜	米、素五花若、山藥、紅蘿蔔、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉、高麗菜、紅K	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉大白菜、香菇絲、紅k	酸白菜拌冬粉 刈包夾荷包蛋	寬粉、火腿片、玉米粒、酸白菜、黃豆芽、紅K、刈包、蛋、梅乾菜、筍乾、酸菜絲	白飯 柚香漬丁 芝麻菠菜 滷黑白雙色	米、漬丁、豆漬、山藥、甜椒、柚子醬、菠菜、白芝麻、凍豆腐、紫米糕	白飯	米	紅醬義大利麵	義大利麵、西洋芹、甜椒、洋菇片、番茄	素香羹麵	油麵、絲、筍香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲
	異國	白醬臘腸燉飯 玉米布丁酥*2 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、玉米布丁酥、漬丁、香菇絲、青椒、紅k	韓式泡菜鍋-附飯 焗烤洋芋	韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、油皮、白飯 馬k、乳酪絲	日式炸F排飯 藥膳高麗菜 四季豆炒百頁	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳四季豆、百頁	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	素瓜仔若燒豆腐	豆腐、素瓜仔若、蔴瓜	奶油豆腐	豆腐、素蝦仁、玉米粒	滷什錦	油腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪
	麵食	紅燒拉麵 乾煸四季豆 梅乾冬瓜	拉麵、白K、紅k、玉米段、皮絲、青江菜 四季豆、碎干丁 冬瓜、梅乾	香椿醬炸醬乾麵 滷豆G 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、豆G、魯包、高麗菜、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 台式泡菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、高麗菜、紅K	普台擔擔湯飯條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	火腿炒玉米	火腿、玉米粒、毛豆仁	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粉粒	韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜
	風味	沙茶洋若炒麵 芋香白菜 味噌燒豆包	油麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶 芋頭、大白菜、黑木耳、豆包、杏鮑菇	鮮筍香粥 蜜汁海帶結 酥炸百頁	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 海帶結、百頁豆腐、酥炸粉	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻丫	白飯 照燒素排 家常炒豆腐 滷蛋、涼拌小黃瓜	米 素排、醬汁 板豆腐、紅K、筍片、香菇絲、滷蛋、小黃瓜	塔香紫茄	茄子、九層塔	茶油A菜	A菜、苦茶油	烤洋芋	馬鈴薯
	加菜	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 麥香冬瓜	麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 炒大麥、冬瓜塊	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒過貓 榨菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲 過貓、薑絲素肚、榨菜絲、薑絲 愛玉、檸檬汁	糙米飯 咖哩醬 炒有機空心菜 剝皮辣椒G湯 綠豆湯	糙米 三色豆、咖哩醬 有機空心菜、薑絲 豆包、剝皮辣椒、紅蘿蔔 綠豆、洋蔥仁	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 蔬菜豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機空心菜、薑絲 高麗菜、豆腐、薑絲 炒大麥	炒莧菜		金針蔬菜湯	薑絲、高麗菜、芹菜、金針、秀珍菇	炒小白菜	小白菜、薑絲
	果	柳丁		葡萄		橘子		鳳梨		柳丁		梨子		小蕃茄	
蛋白質		58		65.1		56.5		58.6		104.6		95.5		98.5	
脂肪		43.5		35		48.75		51.25		88.1		79		77.5	
熱能		220		218		222.5		222.5		375.9		393.5		360	
熱能		1534.5		1587.4		1554.75		1537.65		2714.9		2667		2531.5	

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