

普台高中110年11月8至11月14日 膳食菜單暫定表

日期	11月8日		11月9日		11月10日		11月11日		11月12日		11月13日		11月14日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	芝麻糊	芝麻、米、花生	藕線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	糙米漿	米、花生	豆漿	豆漿	白粥	米	綠茶	綠茶	奶茶	紅茶、奶粉
	主食	白麥吐司	白麥吐司	刈刈包	刈包	桂圓冬瓜饅頭	桂圓冬瓜饅頭	西式燒餅	西式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包	小漢堡	小漢堡
	主菜	水蛋蛋 魯豆干	蛋 豆乾、魯包	梅干三層若	梅干菜、三層若、大黑干	豆瓣肉腸	豆腸、黑木耳、豆瓣醬	素排	牛蒡排	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐	薑燒黑干	黑豆干、紅蘿蔔	松板燒若	松板燒若
	副菜	花生醬	花生醬	花生糖粉	花生粉、糖粉	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔	巧克力醬	巧克力醬	素鬆	素鬆	烤薯片	馬鈴薯	玉米穀片/五彩球	玉米穀片、五彩球
	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	綜合堅果	南瓜子、杏仁、核桃、腰果、葡萄乾	魯燕膏	燕膏	辣味辣絲豆芽	黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔、豆包	紅醬螺絲麵	螺絲面、火腿、豆干、三色豆、馬鈴薯、
	青菜	炒青花菜	青花菜			炒A菜	A菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒莧菜	莧菜	炒高麗菜	高麗菜、香菇	炒小芥菜	小芥菜
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	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒
	主菜	紅麴雞腸	麵腸、紅麴	三丁炒蛋 魯豆包	蛋、紅蘿蔔、毛豆、馬鈴薯	雲南豆腐卷	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	滷蛋 醋溜魚柳	蛋、滷包 素魚柳、地瓜、洋菇片、青椒、甜椒	味噌四季炒蛋 味噌四季若末	蛋、四季豆、味噌、紅蘿蔔、碎乾丁、素若粒
	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	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、紅蘿蔔、芹菜	雙椒鮮菇	紅椒、黃椒、杏鮑菇、秀珍菇、豆干	沙茶干片炒菇	沙茶醬、豆干、金針菇、香菇、鮑魚菇、甜豆莢	酸甜青花菜	青花菜、黑木耳	三杯鮑菇雞腸	杏鮑菇、麵腸、甜椒、九層塔
	副菜	雲醬鮮菇	鮮香菇、精靈菇、金針菇、杏鮑菇、素肚	宮保凍豆腐	凍豆腐、辣椒、花生	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖、白芝麻	炒鱸白菜	鵝白菜	茼蒿燴黃瓜	大黃瓜、茼蒿、紅蘿蔔	香釋炒菇	香菇、美白菇、杏鮑菇、紅蘿蔔、豆干	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、青椒、銀絲卷、紫米糕
	青菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒高麗菜	高麗菜			腐乳空心菜	空心菜、豆腐乳	炒油菜	油菜、薑絲	炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲
	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	蔥仁、素肚、蓮子	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	蘿蔔油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、芹菜、紅蘿蔔
果	蘋果		橘子		鳳梨		火龍果		柳丁		芭樂		鳳梨		
晚餐	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、素蝦花椰、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、辣椒絲 芥藍菜、紅K、薑絲	芙蓉香菇素海鮮粥 香乾土豆 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、豆乾、熟花生 冬瓜、皮絲	美蓉香菇素海鮮粥 味噴烤百頁 油醋高麗菜	米、香腸、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、豆乾、熟花生 冬瓜、皮絲	火腿玉米炒飯 東支醬豆腐 炒菠菜	米、三色豆、玉米粒、火腿 豆腐、東支醬 菠菜、紅K	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 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	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 捲壽司 青木瓜G絲	板條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、海苔、素鬆、紅豆枝、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、鵝鶩小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	鐵板鮑菇麵 芝麻奶酪	粗麵、杏鮑菇、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、蘑菇醬汁、奶酪、黑芝麻	義式蕃茄燉飯 味噴烤百頁 油醋高麗菜	米、素火腿、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、杏鮑菇、高麗菜、油醋醬	蕃茄貝殼麵 酥皮南瓜濃湯	義大利麵、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、酥皮、紅K、玉米粒、馬K、乳酪絲、馬鈴薯、麵粉	香酥G排飯 青椒炒豆干 醬燒馬鈴薯	米、香積排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、四季豆、豆干、紅蘿蔔、玉米粒、紅K、馬鈴薯
	麵食	大刀削麵 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 素燒地瓜葉	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、鵝鶩紅魷、莧菜	餛飩湯麵 竹輪炒黃瓜 芝麻球*2	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜、芝麻球 竹輪、小黃瓜、紅K	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、豆皮、滷包 紅K、莧菜	玉米濃湯餃 酥炸蘿蔔糕 紅絲高麗菜	水餃、玉米粒、洋菇片、馬K、紅K、蘿蔔糕、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、高麗菜、紅絲	沙茶鍋燒拉麵 椒麻雞排鮮筍 烤地瓜	拉麵、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	沙茶魷魚羹糙米飯 奶油絲瓜 紅絲油菜	米、蔥仁、糙米、鵝鶩紅魷、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 碧玉筍香菇	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、辣椒絲 菠菜、薑絲	白飯-普台素燥 滷豆干 玉米布丁酥*2 茼蒿白菜	米、普台素燥、豆干 玉米布丁酥*2 大白菜、鵝鶩絲、薑絲	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白K、紅K、粉條、黑輪絲、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	海南素雞飯 五味醬豆包 炒青花菜 肉骨茶湯	米、斑蘭葉、薑黃粉、香茅、杏鮑菇 豆包 青花菜、紅蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	水餃*15 三色碧玉筍 沙茶炒豆包	水餃、筍筍、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻
加菜	糙米飯 宮保素肚素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒空心菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒大白菜 青木瓜素若湯 決明子	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝鶩紅魷、有機奶白菜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、決明子	傻瓜麵 炒鱸白菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 鵝白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	糙米飯 素燥 有機奶白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小松菜 海帶芽、豆腐、芹菜、味噌 仙草濃縮汁、珍珠、紅豆、洋蔥仁	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 海芽豆腐味噌湯 燒仙草	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、小松菜 海帶芽、豆腐、芹菜、味噌 仙草濃縮汁、珍珠、紅豆、洋蔥仁	黑胡椒雞排拌麵 炒大白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	細麵 黑胡椒粒、洋菇、三色豆、大白菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	
果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁		
原白麵		58.5		59		58		59		55.3		56		70	
麵粉		51.5		45		50		47.5		45.5		45		53	
雞胸		236		240		230		242.5		208		242.5		272	
熟雞		1641.5		1601		1602		1633.5		1462.7		1576.5		1845	

自民國98年承接以來即使用C A S 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