

# 普台高中110年11月15至11月21日 膳食菜單暫定表

日期	11月15日		11月16日		11月17日		11月18日		11月19日		11月21日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	味噌湯 豆腐、味噌、黃豆芽	豆漿	豆漿	芹香芋頭米粉湯 米粉、芋頭、芹菜、素若絲、香菇	白粥	米	紅茶	紅茶			
	主食	麻油麵線	麵線、麻油	黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	芋簽饅頭	芋簽饅頭	白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	醬爆豆干	豆干、杏鮑菇、黑木耳	茶葉蛋 茶香皇帝豆	蛋、滷包 皇帝豆、香菇、甜椒	筍乾素肚	素肚、筍乾	綜合滷味	大黑干、素雞、皮絲、海帶結、甜椒	水煮蛋 魯杏鮑菇	蛋 杏鮑菇	
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋泡	牛蒡絲	牛蒡絲	泡菜干絲	泡菜、白干絲	素鬆	素鬆	草莓醬	草莓醬	
	副菜	烤薯片	馬鈴薯、綜合香料	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿紅魷、榨菜	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅蘿蔔	幼筍	幼筍	三角薯餅*1	三角薯餅	
	青菜	炒青花菜	青花菜、紅K、薑絲	木須大陸妹	黑木耳、大陸妹、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒莧菜	莧菜	炒油菜	薑絲、油菜	
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜脯、皮絲	
午餐	主菜	塔香豆包	豆包、九層塔	椒鹽豆腐	豆腐、胡椒鹽	瓜仔若蒸蛋 瓜仔若干丁	蛋、瓜仔肉、碎乾丁	五更腸旺	豆腸、榨菜、紫米糕、黑木耳、花椒	什錦滷味	豆干、油豆腐、紫米糕	
	副菜	海結油泡	海帶結、空心油泡	雙菇炒豆皮	豆皮、秀珍菇、杏鮑菇	西芹炒黑木耳	西洋芹、黑木耳、甜椒	黑椒炒豆芽	豆芽菜、黑胡椒、甜椒	炸茄子	茄子	
	副菜	金針菇炒青椒	金針菇、青椒、紅蘿蔔	蘿蔔豆輪	白蘿蔔、豆輪、紅蘿蔔	高麗菜素魯	高麗菜、皮絲	咖哩粉絲煲	冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳	塔香地瓜葉	地瓜葉、薑絲、九層塔	
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒有機青江菜	有機清江菜、薑絲			
	湯	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜	苦瓜素酥湯	苦瓜、素排骨酥	玉米鮮菇湯	玉米、香菇、大白菜、紅蘿蔔	酸菜油豆腐湯	酸菜、小白菜、油豆腐	綜合湯	玉米、白蘿蔔、紅蘿蔔、凍豆腐	
	果	鳳梨		火龍果		橘子		洋西瓜		蘋果		
	晚餐	地方	招牌飯-素排 香腸、魯蛋、魯油 腐、紅絲高麗	米、素排、醬汁、菜脯、香腸片、蛋、百頁豆腐、紅絲高麗	燕麥飯 醬燒油腐 山藥炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 山藥、黑木耳、素排 金針菇、青椒、筍乾	菠菜素蝦仁炒飯 香酥菜捲 素炒紫米糕	米、素火腿、菠菜、素蝦仁、高麗菜、三色豆、菜捲、酥炸粉、椒鹽粉、紫米糕、小黃瓜、紅K	紅燒牛若湯麵 蘋果派 青江菜	細麵、紅K、玉米粒、素牛若、白K、空心菜、蘋果派 青江菜、薑絲		白飯
異國		日式醬油拌麵 豆皮壽司*2 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 豆皮壽司*2 秋葵、蕃茄、甜椒	咖哩焗烤麵 奶酪	螺旋麵、素火腿、馬K、紅K、甜椒、乳酪絲 花椰菜、咖哩粉、奶酪粉	越南炒河粉 打拋若佐法國麵包 XO醬炒四季豆	河粉、大陸妹、豆干、油片、火腿、檸檬、花生、蕃茄、九層塔、碎干丁、辣椒、九層塔、素若粒、小蕃茄、法國麵包、四季豆、XO醬	白飯 咖哩醬豆g 花椰燴茼蒿 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉	普台素燥干丁	豆干、普台素燥	
麵食		餐蛋麵 滷豆干 紅絲莧菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、豆干、莧菜、紅蘿蔔	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白K、紅K、粉絲、黑輪絲、玉米段、芹菜、油豆腐、毛豆莢	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	紹子乾麵 三杯凍豆腐 素炒甜不辣	麵條、香菇絲、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜 凍豆腐、杏鮑菇、九層塔、甜不辣、小黃瓜		鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲
風味		蕃茄炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽	白飯 蒲瓜素瓜仔若 娘惹山藥捲 豆酥高麗菜	米、蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、娘惹山藥捲 高麗菜、甜椒、豆酥	沙茶洋若滑蛋 燴飯 滷油川七 紅豆金棗	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、川七、麻油 紅豆金棗*2	地瓜飯 滷蛋 蕃茄油腐 香椿炸醬油菜	米、地瓜 油豆腐、香菇、三色豆、蕃茄 蛋、魯包 油菜、香椿炸醬		綜合炸物	地瓜球、三角薯餅、四季豆、豆腐
加菜		傻麵 大陸妹 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	糙米飯 蔴瓜素燥 炒鱸白菜 榨菜若絲湯 地瓜西米露	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、西米露	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	麻油麵線 炒有機鵝白菜 白K素排骨湯 綠豆薏仁湯	麻油、麵線 有機鵝白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 綠豆、洋薏仁		炒青江菜	青江菜、薑絲
果	芭樂		葡萄		柳丁		楊桃			芭樂		
蛋白質		67.3		59.75		61		65		64.5		37
脂肪		52.5		51.25		47.5		50		52.5		30
糖質		246.5		230		227.5		255		227.5		130
熱量		1727.7		1620.25		1581.5		1730		1640.5		938

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