

普台高中111年8月29至9月4日 膳食菜單暫定表

	8月29日		8月30日		8月31日		9月1日		9月2日		9月3日		9月4日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	味噌粥	米、豆腐、紅蘿蔔、海帶芽	奶茶	紅茶、奶粉	阿華田	阿華田、奶粉	剝皮辣椒G湯	剝皮辣椒、豆包、白K、紅K、香菇	紅茶	紅茶包
	主食	黑漢堡	黑漢堡	白麥吐司	白麥吐司	芝麻包	芝麻包	西式燒餅	西式燒餅	滿福堡	滿福堡	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	厚片土司	厚片土司
	主菜	茄汁素排	素排、番茄	玉米炒蛋 玉米干丁	蛋、玉米粒、三色豆、豆干	醬爆雞腸	雞腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	豆拌炒黑干	黑豆干、豆瓣醬、紅K	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔
	副菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	玉米穀片	玉米穀片	什錦菜	什錦菜	巧克力醬	巧克力醬	起司片	起司片	蕃茄燒金菇	金針菇、蕃茄、紅K	花生醬	花生醬
	副菜	起司片	起司片	草莓醬	草莓醬	火腿炒花椰菜 炒高麗菜	花椰菜、素火腿 高麗菜	什錦果仁	什錦果仁	黃芥末沙拉醬	黃芥末、沙拉醬	烤薯片 炒大白菜	馬鈴薯、黑胡椒、義式香料 大白菜	橄欖油拌A菜	A菜、橄欖油
中式早餐	飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	味噌粥	米、豆腐、紅蘿蔔、海帶芽	豆腐湯	豆腐、小白菜	白粥	米	剝皮辣椒G湯	剝皮辣椒、豆包、白K、紅K、香菇	紅燒湯	紅K、白K、玉米、油豆腐
	主食	銀絲卷	銀絲卷	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包	蘑菇醬拌麵	麵條、豆干、火腿、蘑菇醬	黑糖饅頭	黑糖饅頭	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭
	主菜	豆瓣醬豆腐	豆腐、豆瓣醬、素燥	玉米炒蛋 茄汁豆包	蛋、玉米粒、三色豆 豆包、番茄	醬爆雞腸	雞腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖	素炒五寶	豆干、毛豆仁、紅蘿蔔、香菇、玉米	豆拌炒黑干	黑豆干、豆瓣醬、紅K	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔
	副菜	煉乳	煉乳	芝麻海帶芽	海帶芽、白芝麻	什錦菜	什錦菜	炒牛蒡絲	牛蒡絲	涼拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔	泡菜黃豆芽	黃豆芽、韓式泡菜	南瓜米粉	米粉、南瓜、香菇、高麗菜
	副菜	香脆酥	香脆酥	蠔油鮮菇	香菇、玉米筍、紅K	火腿炒花椰菜	花椰菜、素火腿			素鬆	素鬆	烤薯片	馬鈴薯、黑胡椒、義式香料	白菜魯皮絲	大白菜、皮絲、黑木耳
	青菜	炒莧菜	莧菜	芹香銀芽	綠豆芽、西洋芹	炒高麗菜	高麗菜	炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹	炒大白菜	大白菜	橄欖油拌A菜	A菜、橄欖油
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	咖哩炒麵	油麵、豆干、豆芽菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒
	主菜	宮保素肚	素肚、花生、紅蘿蔔、青椒、乾辣椒	香辣豆干	豆干、乾辣椒、紅蘿蔔、毛豆仁	麻婆豆腐	豆腐、黑木耳、玉米粒、紅蘿蔔	烏龍茶香滷蛋 烏龍豆干	蛋、烏龍茶葉 大黑豆乾、九層塔	三杯豆包	豆包、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳	瓜仔若蒸蛋 瓜仔若干丁	蛋、瓜仔肉、碎乾丁	椒麻雙色	凍豆腐、紫米糕
	副菜	黑椒什錦菇	香菇、金針菇、鮑魚菇、鴻喜菇、西洋芹	金菇絲瓜	絲瓜、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇	雙鮮燴大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素蟹棒	黑椒干絲銀芽	干絲、豆芽菜、紅蘿蔔	酸菜鮑菇雞腸	杏鮑菇、雞腸、酸菜	榨菜鮮筍	筍子、榨菜、紅蘿蔔、乾香菇	宮保馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、乾辣椒、花生
	副菜	螞蟥上樹	冬粉、高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇絲	炸什錦	地瓜、南瓜、馬鈴薯、玉米	筍乾滷冬瓜	冬瓜、筍乾、皮絲	韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、黑木耳、韓式泡菜			咖哩粉絲油腐	油豆腐、紅蘿蔔、冬粉、黑木耳	滷鮮菇蘿蔔	白蘿蔔、秀珍菇、豆皮、紅K
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒空心菜	炒空心菜	炒青江菜	青江菜	炒A菜	A菜	紅絲蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜
	湯	四神湯	蓮子、洋蔥仁、杏鮑菇、冬瓜	羅宋湯	番茄、黃豆芽、高麗菜	鮮菇玉米湯	鮮香菇、玉米、白蘿蔔、高麗菜、芹菜、榨菜	蘿蔔豆皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、皮絲	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇
果	小玉		火龍果		蘋果		美濃瓜		楊桃		芭樂		葡萄		
地方	蕃茄乾丁關廟乾麵	關廟麵、蕃茄、碎乾丁、洋菇片	梅汁油醋拌麵 椒鹽毛豆英 糖醋豆腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿 毛豆英、黑胡椒 豆腐、番茄、鳳梨、甜椒	燕麥飯 糖醋雞丁 菜膽炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒 g丁、豆腐、甜椒、鳳梨、紅魷 蛋、菜脯 地瓜、椒鹽粉	普台素燥乾麵 煉奶銀絲卷 海帶片魯油嫩腐	銀絲卷、切、煉奶 麵條、海帶片、油嫩豆腐、普台素燥、小白菜、豆芽菜	蕃茄煎馬鈴薯-白飯 豆酥香椿豆腐 炒麵白菜	米、蕃茄、馬鈴薯、素排、嫩豆腐、炸豆腐、芹菜、鵝白菜、薑絲	南瓜飯 鹽酥G排 雙冬素Y 豆酥高麗菜	米、南瓜 排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜	招牌飯-素排 香腸、魯蛋、魯油腐、紅絲小白菜	米、素排、醬汁、酸菜、香腸片、蛋、百頁豆腐、紅絲小白菜	
	辣子雞丁親子丼飯 炸豆腐 炒小白菜	米、蛋、雞丁、素雞、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、黑木耳、辣椒 豆腐 小白菜	海南素雞飯 荷包蛋 炒大陸妹 肉骨茶湯	米、斑蘭葉、薑黃粉、香茅、杏鮑菇 蛋 大陸妹、紅蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	雙醬拌麵 紅豆金棗 鮮菇油豆腐	麵條、豆干、麻將、炸醬 紅豆金棗 香菇、四方油豆腐、特調醬汁	印度秋葵玉米咖哩-飯 三角薯餅*2 炒大黃瓜	米、秋葵、玉米粒、甜椒、素火腿、豆干 三角薯餅*2 大黃瓜、薑絲、紅K、黑木耳	越式寬粉 酸辣糟絲青木瓜 破布子炒高麗菜	寬粉、大陸妹、豆干、油片、火腿、檸檬、花生、蕃茄、九層塔 青木瓜、豆包、百香果醬、破布子、高麗菜	日式咖哩飯 地瓜球 豆酥高麗菜	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、GT、豆腐 地瓜球 高麗菜、豆酥	炒麵麵包 炒青江菜 香辣豆干	沙拉堡、油麵、豆包、豆芽菜、炸醬、香菇 青江菜 豆干	
晚餐	素食水餃*15 炒地瓜葉 魯四角油腐 酸辣湯	水餃 地瓜葉 四角油腐、 筍絲、紅蘿蔔、豆腐、黑木耳	關東煮+麵 XO醬炒皇帝豆	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 皇帝豆、柳松菇、XO醬	素鮑鮑湯麵 糖醋豆腐 香菇炒高麗菜	麵條、素雞、油菜、豆芽菜、素脆脆 豆腐、甜椒、糖醋醬 香菇絲、高麗菜、紅K	府城家滷仔湯麵 綜合魯味	油麵、素雞、素小蝦、豆芽菜、小白菜、蛋 鮮香菇、海帶片、黑輪條、百頁豆腐	餐蛋麵 滷豆干 炒油菜	王子面、火腿片、荷包蛋、青江菜、豆干、油菜	薑母鴨湯麵 筍干素肚 紅絲海帶絲	麵條、皮絲、素丸、豆芽、高麗菜、薑母鴨湯包 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	沙茶豆腐鍋-附麵 炸薯條 芝麻海帶芽	麵、高麗菜、火鍋餘飯、冬粉、金針菇、豆腐 馬鈴薯 白芝麻、海帶芽	
	五穀飯 香辣素排 麻醬木耳 沙茶空心菜	米、五穀米 素排、辣椒 新鮮黑木耳、白芝麻 空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 芝麻醬秋葵*3 魯凍豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅K、黑木耳	白飯 墨西哥醬豆包 綜合素魯 素香白菜	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬 黑輪片、油豆腐、香菇、小 小白菜、紅K、素火腿	白菜滷-白飯 什錦滷味	米、白菜、豆皮、紅K、黑木耳 豆干、白K、素雞、玉米	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 破布子炒高麗菜	米、豆包、火腿、油醋醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白K 破布子、高麗菜	香辣雞絲拌麵 椒麻樂膳鮮筍 燻烤地瓜	麵條、豆包、高麗菜、青江菜、杏鮑菇、檸檬、筍、筍丁、雞腿、皮絲、地瓜、乳酪絲	蕃茄炒飯 貢丸湯 椒鹽毛豆英	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 白蘿蔔、貢丸、芹菜 毛豆英、黑胡椒粒	
加菜	韓式拌飯 炒大黃瓜 金針素九湯 麥茶	米、韓式泡菜、紅蘿蔔、黃豆芽 大黃瓜 金針菇、九子 炒大麥	香椿拌麵 炒麵白菜 大黃瓜素豚湯 仙草茶	麵條、香椿醬 鵝白菜 大黃瓜、排骨酥 仙草茶	素燻米粉 炒菜豆 當歸素肚湯 仙草蒸仁湯	米粉、素雞、豆芽菜 紅豆、蔥仁 冬瓜、素肚、當歸 菜豆、紅K	炒冬粉 炒皇宮菜 紫菜豆腐湯 山粉圓	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、豆干 皇宮菜 薑絲、紫菜、豆腐 山粉圓	黑胡椒蘑菇拌麵 炒茄子 黃瓜素豚湯 仙草凍茶	細麵、黑胡椒粒、洋菇、三色豆 茄子 大黃瓜、素排骨酥 仙草凍	咖哩炒飯 炒絲瓜 薑香南瓜湯 綠豆白木耳	米、三色豆、火腿 薑絲、紅K 南瓜 白木耳、綠豆	素瓜仔若拌飯 炒苦瓜 榨菜素絲湯 決明子	米、素瓜仔若、豆干 決明子 苦瓜、豆豉 榨菜、素若絲、薑 決明子	
果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		西瓜		芒果		火龍果		
蛋白質	66.6		66		57		62.5		63		58.5		58		
脂肪	51.6		50		42.5		54		50		50		50		
醣類	259.9		262.5		247.5		236		242.5		235		235		
熱量	1770.4		1764		1600.5		1680		1672		1624		1622		

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