

普台高中111年9月5至9月11日 膳食菜單暫定表

日期	9月5日		9月6日		9月7日		9月8日		9月11日	
星期	一		二		三		四		日	
西式早餐	飲品	布丁奶茶 紅茶、奶粉、布丁	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、 筍絲、皮絲、豆干、芹 菜	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿 蔔	豆漿	豆漿		
	主食	墨西哥捲餅 墨西哥捲餅	刈刈包	刈包	貝果堡	貝果堡	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	墨西哥醬橫絲 豆包、墨西哥調味粉、 紅蘿蔔、高麗菜	梅干大黑豆干	梅干菜、三層若、大黑 干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 茶香杏鮑菇	蛋 杏鮑菇、乾辣椒		
	副菜	玉米炒小黃瓜 小黃瓜、玉米粒、紅蘿 蔔	花生糖粉	花生粉、糖粉	草莓醬	草莓醬	花生醬	花生醬		
	副菜	三角薯餅 三角薯餅	酸菜絲	酸菜絲	綜合堅果	綜合堅果	起司片	起司片		
中式早餐	飲品	高麗菜鹹粥 米、高麗菜、香菇、金 針菇、火腿	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、 筍絲、皮絲、豆干、芹 菜	白粥	米	豆漿	豆漿		
	主食	黑糖銀絲卷 黑糖銀絲卷	刈刈包	刈包	芋簽饅頭	芋簽饅頭	奶皇包	奶皇包		
	主菜	醬爆豆干 豆干、杏鮑菇、黑木耳	梅干三層若	梅干菜、三層若、大黑 干	京醬黑干	黑豆干、甜麵醬、紅蘿 蔔	茶葉蛋 茶香杏鮑菇	蛋 杏鮑菇、乾辣椒		
	副菜	泡菜干絲 泡菜、白干絲	花生糖粉	花生粉、糖粉	花生麵筋	花生、麵筋泡	筍乾素肚	素肚、筍乾		
	副菜	煉乳 煉乳	酸菜絲	酸菜絲	素鬆	素鬆	綜合滷味	豆干、海帶結、素雞		
青菜	炒莧菜 莧菜、紅K、薑絲			炒鷓白菜	鷓白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			
午餐	主食	糙米飯 米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜 脯、皮絲		
	主菜	椒鹽豆腐 豆腐、胡椒鹽	塔香豆包	豆包、九層塔	菜脯干丁炒蛋 菜脯炒干丁	菜脯、蛋、豆干	五更腸旺	豆腸、榨菜、紫米糕、 黑木耳、花椒		
	副菜	海結油泡 海帶結、空心油泡	雙菇炒豆皮	油皮、秀珍菇、杏鮑菇	塔香海茸	海茸、九層塔	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	黑椒炒豆芽	豆芽菜、黑胡椒、甜椒	高麗菜素魯	高麗菜、皮絲		
	青菜	炒青江菜 青江菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒空心菜	空心菜、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	酸菜油腐湯	酸菜、小白菜、油豆腐		
	果	鳳梨	火龍果		橘子		洋香瓜			
	晚餐	地方	招牌飯-素排 香腸、魯蛋、魯油 腐、紅絲高麗	翡翠素蝦仁炒飯 香酥菜捲 素炒紫米糕	米、素火腿、青江菜、 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	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			白飯
異國		日式醬油拌麵 日式角煮 油醋醬秋葵	越南炒麵 打拋若佐法國麵 包 XO醬炒四季豆	油麵、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 花椰燴肉 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 紅絲高麗菜	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	紅燒洋若湯麵 三角薯餅*2 炒青江菜	細麵、紅K、玉米粒、 素洋若、白K、空心 菜、三角薯餅 青江菜、薑絲			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	沙茶洋若滑蛋 燻飯 麻油川七 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、豆 腐、香菇、金針菇
加菜		糙米飯 咖哩醬 炒油菜 酸菜素肚湯 檸檬燻玉	傻瓜麵 炒蒲瓜 枸杞南瓜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 蒲瓜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊	醬油拌麵 炒茄子 芹香豆腐湯 仙草干茶	麵條、醬汁 茄子、薑絲 芹菜、豆腐、薑絲、仙 草濃縮汁			炒青江菜 冬菜粉絲湯	青江菜、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲
果		芭樂	葡萄		柳丁				芭樂	
蛋白質		65	63	70	61.5		26			
脂肪	中	51.5	47.5	56.5	50		22.5			
醣類		233.5	242.5	268.5	260		155			
熱量		1675	1649.5	1862.5	1736		926.5			

自民國 98 年承接以來即使用 C A S 食品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝