

普台高中111年9月12日至9月18日 膳食菜單暫定表

日期	9月12日		9月13日		9月14日		9月15日		9月16日		9月17日		9月18日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	米漿	米、花生、紫米	綠茶	綠茶	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	味噌湯	豆腐、豆芽菜、海帶芽
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	厚片土司	厚片土司	小漢堡	小漢堡	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	斑馬堡	斑馬堡	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包
	主菜	椒麻茶香素魯	豆干、豆皮、海帶結	烏龍茶蒸蛋 烏龍豆腐	蛋、烏龍茶、滷包 油豆腐	茄汁素排	素排、蕃茄	蜜汁腰果G丁	雞丁、腰果、素雞、杏 鮑菇	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、 小黃瓜、素火腿、沙拉 醬	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	芹香素雞	素雞、香菇、芹菜
	副菜	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	青醬義大利麵	義大利麵、火腿、青花 菜、三色豆、九層塔	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、芹菜	起司片	起司片	草莓醬	草莓醬	什錦滷味	大黑干、海帶片、紅蘿 蔔
	副菜	玉米炒小黃瓜 /炒小白菜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿 蔔/鵝白菜	花生醬	花生醬	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	煉乳 /炒菜豆	煉乳 /菜豆、紅蘿蔔、香菇	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒青花菜	青花菜、紅K	辣味黃豆芽 /炒空心菜	黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔/ 空心菜
中式早餐	飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	蕃茄苦瓜湯	大蕃茄、苦瓜	米漿	米、花生、紫米	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米 糕、豆皮	玉米瘦若粥	玉米、瘦若、紅蘿蔔、 毛豆仁、米	味噌湯	豆腐、豆芽菜、海帶芽
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芝麻包	芝麻包	白飯	米	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	台式炒麵	油麵、綠豆芽、紅蘿 蔔、素肉絲、豆乾	芋香饅頭	芋香饅頭	紅豆包	紅豆包
	主菜	椒麻茶香素魯	豆干、豆皮、海帶結	烏龍茶蒸蛋 烏龍豆腐	蛋、烏龍茶、滷包 油豆腐	沙茶豆腐	豆腐、黑木耳、紅蘿蔔	蜜汁腰果G丁	雞丁、腰果、素雞、杏 鮑菇	蜜汁油腐	三角油腐、黑木耳	醬燒蘭花乾	蘭花干、豆干、白蘿 蔔、黑木耳	芹香素雞	素雞、香菇、芹菜
	副菜	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	素鬆	素鬆	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、芹菜	雙菇絲瓜	絲瓜、金針菇、香菇	沙茶金針菇	金針菇、紅蘿蔔	什錦滷味	大黑干、海帶片、紅蘿 蔔
	副菜	玉米炒小黃瓜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿 蔔	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、紅蘿 蔔	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒	煉乳	煉乳			腰果海苔酥	腰果海苔酥	辣味黃豆芽	黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔
午餐	主食	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	紫米飯	米、紫米	白飯	米	白飯	米	素瓜仔拌醬	麵條、素瓜仔若、豆 干、脆瓜
	主菜	三杯豆干	豆干、杏鮑菇、紅蘿 蔔、九層塔	素羅漢齋	大油皮、鮮筍片、鮮香 菇、小黃瓜、芋頭、四 角油泡、玉米粉	宮保豆包	豆包、油花生、乾辣 椒、青椒	五更腸旺	麵腸、豆腸、酸菜絲、 黑木耳、紅蘿蔔、薑 絲、花椒	素焗蒸蛋 五香豆干	蛋、素焗、豆干 大黑干、紅蘿蔔	滷蛋 味噌燒素雞	蛋 素雞、毛豆仁、味噌	乾燒杏鮑菇豆腐	豆腐、杏鮑菇、菜豆
	副菜	嫩筍滷素雞	素雞、竹筍、紅蘿蔔	海帶滷油腐	油豆腐、海帶片捲、紅 蘿蔔	酸菜炒豆干	豆干、酸菜、杏鮑菇	炸洋芋什錦	馬鈴薯、四季豆、芋頭	福菜滷筍乾	福菜、角蝶、筍乾	香筍素滷茼蒿	竹筍、茼蒿、豆皮	焗烤花椰菜	青花菜、白花菜、三色 豆、乳酪絲
	副菜	咖哩雙花	青花菜、白花菜、咖哩	蠔油鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木 耳	素腸大黃瓜	大黃瓜、素香腸	金菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇	秀珍菇炒四季豆	秀珍菇、四季豆、玉米 筍	沙茶海茸	海茸、紅辣椒、九層 塔、甜椒	炸薯球	薯球
	青菜	炒A菜	A菜	炒小白菜	小白菜	炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹	炒青菜	青菜	炒小芥菜	小芥菜		
湯	蔬菜四物湯	青花菜、紅蘿蔔、西洋 芹、高麗菜、四物	蘿蔔素湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、素排 筍酥	味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽、白蘿蔔	酸辣湯	香菇、紅蘿蔔、黑木 耳、筍絲、豆腐	蘿蔔豆腐湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆腐	和首烏皮絲湯	何首烏、皮絲、高麗 菜、紅蘿蔔	綠豆薏仁湯	綠豆、薏仁	
果	小玉		火龍果		蘋果		西瓜		楊桃		芭樂		鳳梨		
晚餐	地方	金沙炒米粉 芹香素雞 素焗大陸妹 貢丸湯	米粉、南瓜、黃豆芽、 高麗菜、香菇、火腿 素雞、芹菜、紅K 大陸妹、素焗、貢丸	茄汁拌麵 滷嫩豆腐 涼拌小黃瓜	麵、蕃茄、G丁、玉米 筍、甜豆莢 嫩豆腐 小黃瓜、辣椒	麻油拌飯 香菇燒素排 甜椒青花菜	米、皮絲、豆干、三色 豆 香菇、素排 青花菜、甜椒	馬祖紅糟蝦仁炒 飯 麥克G塊*2 金針雞麵菜	米、紅糟醬、筍乾、 蝦仁、碎乾丁、高麗菜 麥克G塊 龍蝦菜、金針菇	芙蓉香菇素海鮮 粥 紅豆金蛋*2 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、 紅K、素海參、竹輪、 素蝦仁、蛋 紅豆金蛋 冬瓜、皮絲	普台擔擔飯 肉骨茶湯	米、特製素焗 白蘿蔔、紅蘿蔔、油 腐、芹菜、香菇、高麗 菜	沙茶什錦菇炒麵 腐乳空心菜 筍干、三層若、豆干、梅 乾菜	油麵、鮮香菇、柳松 絲、素火腿、大白菜、 紅K、金針菇 空心菜、豆腐乳、筍 干、三層若、豆干、梅 乾菜
	異國	新疆羊肉抓飯 新疆大盤雞	米、素羊肉、孜然、紅 蘿蔔、杏仁片、葡萄乾 素雞、馬鈴薯、蕃茄、 豆干、甜椒、青椒、青 花菜	咖哩蘑菇飯 什錦炒蔬菜	米、豆腐、鮮香菇、玉 米粒、紅K、高麗菜、 起司粉、咖哩粉 青花菜、白花菜、火 腿、玉米粉、馬鈴薯	天婦羅定食-芝麻 醬烏龍拌麵 關東煮湯	烏龍麵、小黃瓜、紅K、 玉米粒、芝麻醬、牛 蒡、四季豆、南瓜、天 婦羅、酥炸粉、玉米、 紫米糕、白蘿蔔、甜不 辣	壽喜燒蓋飯 紅絲高麗菜 炸三角薯餅	米、嫩豆腐、貢丸、 蛋、鮮香菇、鮑魚菇、 高麗菜、紅K、素若 絲、青菜 高麗菜、紅蘿蔔 三角薯餅*1	韓式泡菜炒飯 醬油煎豆腐*2 海帶炒黃豆芽	米、韓式泡菜、香菇 絲、紅K、碎乾丁、高 麗菜 豆腐 海帶芽、黃豆芽、白芝 蔴		韓式菇絲飯 白醬芋泥湯 椒鹽烤酥條	米、柳松絲、杏鮑菇、 鮑魚菇、玉米粉、甜豆 莢 玉米粒、馬K、紅K、洋 菇片、椒鹽 七司、奶油	
	麵食	榨菜若絲湯麵 塔香綜合結 黃瓜香干	細麵、榨菜、素肉絲、 青菜 杏鮑菇、鮑魚片、精靈 菇、九層塔	冬菜雞絲湯麵 紅絲炒油菜 滷豆干	雞絲麵、冬菜、小白 菜、金針菇、蛋、嫩豆 腐 油菜、紅蘿蔔 豆干	普台素標米粉湯 沙茶空心洋若 滷豆腐	米粉、香菇、紅K、素火 腿、素焗、芹菜、大 油皮、素焗 空心菜、素洋若 豆腐	藥膳雞絲 香椿豆干 椒鹽毛豆莢	麵線、皮絲、玉米段、 紅蘿蔔、青菜 豆干、香椿醬 腰果、甜豆莢、紅蘿蔔	玉米濃湯餃 西芹黑豆干 三杯素腰花	素食水餃、玉米粒、馬 鈴薯、三色豆 黑豆干、西洋芹、紅K 素腰花、杏鮑菇、九層 塔、青花菜	什錦滷味-附麵 玉米炒蛋 紅魷魚菜	王子麵、大黑豆干、白 蘿蔔、紅蘿蔔、筍乾、 高麗菜、杏鮑菇、 玉米粉、玉米粒、蛋 筍乾紅魷、莧菜	酸辣湯麵 魯什錦燒 炒通粉	細麵、蛋、香菇絲、素 絲菜、大白菜、金針 菇、西洋芹、杏鮑菇、 腰果、高麗菜、回鍋若
	風味	金沙炒飯 培根高麗菜 醋醬杏鮑菇	米、蛋、鹹蛋、碎乾 丁、三色豆 高麗菜、培根 杏鮑菇、甜椒、鳳梨 小黃瓜、豆干	素土魷魚羹飯 臭豆腐*2 台式泡菜	米、素土魷魚、大白 菜、紅K、筍絲、金針 菇、芹菜、臭豆腐、台 式泡菜	麻婆豆腐燴飯 青椒炒筍絲 木耳炒蛋	米、豆腐、百頁、三色 豆、豆瓣醬 青椒、竹筍、紅蘿蔔 蛋、黑木耳、紅蘿蔔	回鍋肉炒麵 醬油燒素杏鮑菇 五味醬豆腐	油麵、豆干、牛蒡排 紅蘿蔔、小白菜 杏鮑菇、腰果、甜椒、 嫩豆腐	素炒烏龍麵 五香鮮菇豆乾 時蔬紫米糕	烏龍麵、香菇絲、素火 腿、高麗菜、豆芽菜、 油皮 黑豆乾、杏鮑菇 紫米糕、小黃瓜、紅K	普台擔擔飯 魯油煎豆腐 柳絲炒白花菜	米、特製素焗 油嫩豆腐、滷包 白花菜、柳松絲、紅K	素鬆拌飯 茄汁素排 鳳梨素什錦 高麗回鍋若	米、海苔素鬆 素排、蕃茄 鳳梨、杏鮑菇、腰 果、高麗菜、回鍋若
	加菜	酸菜拌麵 炒地瓜素 鮮菇絲瓜湯 麥茶	酸菜、麵條 地瓜素 金針菇、絲瓜、香菇 炒 大麥	麻油拌飯 炒莧菜 紫菜豆腐湯 綠豆湯	米、香菇、玉米莧菜 紫菜、豆腐 綠豆	傻瓜麵 炒茄子 酸菜素肚湯 菊花茶	麵條、醬汁 酸菜仁、素肚 菊花	炸醬米粉 炒皇宮菜 薑香南瓜湯 冬瓜茶	米粉、炸醬、紅蘿蔔、 豆芽菜、豆干 皇宮菜 南瓜、薑 冬瓜塊	高麗菜飯 炒大黃瓜 芹香豆腐湯 決明子	米、高麗菜、紅蘿蔔、 香菇、火腿 大黃瓜、紅蘿蔔 豆腐、鮮香菇、薑絲 決明子	青醬拌麵 炒大白菜 冬瓜枸杞湯 百香果茶	麵條、九層塔、火腿、 三色豆 大白菜、冬瓜、枸杞、 洋蔥仁 百香果粒、椰果、珍珠	醬油炒飯 炒苦瓜 榨菜素絲湯 百香果茶	米、三色豆、火腿 苦瓜 榨菜、素肉絲、薑絲 百香果、洛神花
果	芭樂	芭樂	梨子	梨子	香蕉	香蕉	鳳梨	鳳梨	木瓜	木瓜	西瓜	西瓜	芭樂	芭樂	
蛋白質		65.5		65		61.5		58.5		66		57.5		60	
脂肪		50		50		50		50		54		54		50	
熱能		260		257.5		261		230		243.5		230		245	
熱能		1752		1740		1708.5		1604		1724		1600		1670	

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