

普台高中111年10月24至10月30日 膳食菜單暫定表

日期	10月24日		10月25日		10月26日		10月27日		10月28日		10月29日		10月30日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	珍珠奶茶	奶粉、珍珠、綠茶	小米粥	小米、米	奶茶	紅茶包、奶粉	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	阿華田	阿華田、奶粉	綠茶	綠茶
	主食	黑漢堡	黑漢堡	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白麥吐司	白麥吐司	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	刈包	刈包	小漢堡	小漢堡	厚片土司	厚片土司
	主菜	蜜汁素排	素排、麥芽糖	玉米火腿燴干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	水煮蛋 素排燻時蔬	蛋 素排、豆乾、玉米筍、青花菜	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	滷大黑豆乾	黑豆乾、三層若、梅干菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、滷包
	副菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	花生醬	花生醬	草莓醬	草莓醬	花生糖粉	花生粉、糖	黃芥末沙拉醬	黃芥末、沙拉醬	巧克力醬	巧克力醬
	副菜	什錦果仁	什錦果仁	蒲瓜炒若絲 炒A菜	蒲瓜、素若絲、黑木耳/A菜、薑絲	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲	紅醬義大利麵	義大利麵、番茄、豆干、玉米粒	炒玉米粒	玉米粒、香菇、紅X
中式早餐	飲品	珍珠奶茶	奶粉、珍珠、綠茶	小米粥	小米粥	奶茶	紅茶包、奶粉	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	阿華田	阿華田、奶粉	綜合湯	白蘿蔔、丸子、油豆腐、芹菜
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芝麻包	芝麻包	奶皇包	奶皇包	刈包	刈包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	白飯	米
	主菜	五香豆干	豆干、五香滷汁	玉米火腿燴干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	水煮蛋 素排燻時蔬	蛋 素排、豆乾、玉米筍、青花菜	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	滷大黑豆乾	黑豆乾、三層若、梅干菜	宮保豆干	豆干、干辣椒、花生	蜜汁素雞	素雞、白芝麻、黑木耳、麥芽糖
	副菜	酸菜牛蒡絲	牛蒡、酸菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	彩椒山藥鮮菇	山藥、玉米筍、香菇	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	花生糖粉	花生粉、糖	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	炒玉米粒	玉米粒、香菇、紅X
	副菜	木耳脆筍	黑木耳、筍絲	蒲瓜炒若絲	蒲瓜、素若絲、黑木耳、油片	起司片	起司片	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	酸菜絲	酸菜絲	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	什錦菜	什錦菜
午餐	青菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒大白菜	大白菜、黑木耳、豆皮	炒青花菜	青花菜			炒茼蒿	茼蒿、薑絲	炒菜豆	菜豆、紅X、香菇
	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	炒烏龍	烏龍麵、黑木耳、小白菜、火腿、豆干	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米
	主菜	黑胡椒炒蛋 黑椒燒油豆腐	蛋、油豆腐、黑胡椒醬、玉米粒、三色豆	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	京醬積絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	滷什錦	油豆腐、黑豆干、海帶、素雞	五目蒸蛋 福菜苦瓜皮絲	蛋、海帶芽、紅蘿蔔、鮮香菇、竹筍、苦瓜、皮絲、福菜	照燒蘑菇豆腐	豆腐、蘑菇片、精靈菇、味林	三杯油豆腐	油豆腐、杏鮑菇、九層塔
	副菜	沙茶馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、甜椒、豆皮、沙茶	三杯烤麩	烤麩、馬鈴薯、黑木耳、甜椒	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、高麗菜、青花菜、乳酪絲	味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、味噌	金菇炒豆干	金針菇、豆干、芹菜、木耳	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅X	蠔油燴西蘭花	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、黑木耳
	副菜	茶香菇菇	金針菇、豆干、秀珍菇、烏龍茶葉	酥炸什錦	南瓜、甜不辣、百頁、玉米	泰式燒冬瓜	冬瓜、蕃茄、東莢醬			蟹黃粉絲羹	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、白菜、三色豆	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、丸子	什錦炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜
湯	十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、紅蘿蔔	鮮菇白菜湯	香菇、鮑魚菇、袖珍菇、大白菜	什錦湯	大白菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若醬、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	麻油湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米	
果	柚子		橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨		
晚餐	地方	普台擔擔飯 若骨茶湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、油腐、芹菜	五穀飯 麻婆臭豆腐 火腿白花菜 時蔬素柳	米、五穀米、素若粒、黑木耳、臭豆腐、豆腐、白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅X	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X、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒絲 芥藍菜、紅X、薑絲	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅X、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅X	白飯 咖哩醬G翅 花椰燴肉 炸香菇	米、G翅、紅X、馬K、三色豆、咖哩醬 青花菜、肉筍片、玉米筍、草菇、椒鹽粉	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			日式炒烏龍麵 宮保百頁 炒大陸妹	烏龍麵、香菇絲、素火腿、紅X、高麗菜、竹輪、百頁豆腐、油豆腐、油花生、甜椒、大陸妹	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅X、白K、肉筍小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅X	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	泰式酸辣薑飯 法式焦糖土司 XO醬炒高麗菜	米、G丁、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、土司、蛋、焦糖醬 高麗菜、XO醬	厚片焗焗 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳	蛋包飯 椒鹽毛豆莢 醬燒豆腐	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、毛豆莢、黑胡椒粒 油腸、味噌醬、高麗菜絲
	麵食	香辣牛奶鍋-拉麵 三色布丁	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司 豆花、布丁、巧克力布丁	韓式泡菜拉麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腐	拉麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、三角薯餅*2 豆腐、小黃瓜、甜椒	素土魷絲麵 花生小黃瓜 滷百頁豆腐	油麵、素土魷絲、高麗菜、花生、小黃瓜、百頁豆腐、油豆腐	紅燒湯麵 金針菇炒青椒 樂膳素魯	細麵、白K、紅K、皮絲、玉米粒、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	龍蝦湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素臘肉、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、味噴、小黃瓜、竹輪、小黃瓜、紅X	味噌拉麵 柳松菇炒黃瓜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噴、小黃瓜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶蒸素麵 椒麻雞膳鮮筍 烤地瓜	蒸素麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、樂膳、皮絲、地瓜
	風味	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 炒高麗菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 高麗菜、紅X	白飯 酥炸魚排 破布子高麗菜 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、破布子、高麗菜、薑絲、柳松菇、青花菜、雞腸、九層塔	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 炸水餃 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅X、素蟹絲、水餃1、薑絲、豆芽菜、豆干、紅X、薑絲	白飯 雞腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶炒紅百頁	米、雞腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 紅百頁、甜豆莢	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白K、紅X、粉條、黑輪絲、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	水餃*15 炒地瓜葉 沙茶烤豆包	水餃 地瓜葉、豆包、沙茶醬、白芝麻
	加菜	香椿拌麵 炒苦瓜 金針素九湯 麥茶	麵條、香椿醬 苦瓜、薑絲 金針菇、素九 炒大麥	火腿玉米炒飯 炒紅鳳梨 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	米、火腿、玉米 紅鳳梨、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	苦茶油麵線 炒絲瓜 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	苦茶油麵線 絲瓜、蕃茄、豆腐、黑糖、薑片	素瓜仔若拌飯 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	米、瓜仔若、豆干 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑汁 冬瓜塊、檸檬汁	傻瓜麵 炒大黃瓜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	麵條、醬汁 大黃瓜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲 綠豆、西米露	高麗菜飯 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	米、高麗菜、火腿 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	黑胡椒拌麵 炒茄子 薑香南瓜湯 仙草茶	麵、胡椒粉、洋菇、三色豆 子、薑絲 南瓜、薑絲 仙草茶
果	橘子		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁		
蛋白質		61		68.5		64.5		65		63		64		57	
脂肪		56.5		52.5		52.5		51.25		50		51.25		47.5	
醣類		231		257.5		255		257.5		242.5		244		225	
熱量		1676.5		1776.5		1750.5		1751.25		1672		1693.25		1555.5	

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