普台高中111年10月31至11月6日 膳食菜單暫定表

日期	10月31日		11月1日		11月2日		11月3日		11月4日		11月6日	
星期	一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、火腿、榨菜、香菇、芹菜	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	紅茶	紅茶包	
	主食	芋頭包	芋頭包	西式燒餅	西式燒餅	沙拉堡	沙拉堡	麻油麵線	麵線、薑、麻油	白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	沙茶豆包	豆包、黑木耳、沙茶	烏龍茶葉蛋 烏龍豆干	蛋、烏龍茶、滷包豆干	熱狗沙拉	熱狗、馬鈴薯、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜	紅燒豆腸	豆腸、黑木耳、毛豆	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	
	副菜	薑絲海帶根	海帶根、薑絲	榛果可可醬	榛果可可醬	起司片	起司片	醬爆杏菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、小黃瓜	藍莓醬	藍莓醬	
	副菜	咖哩什錦菇炒小芥菜	秀珍菇、鮑魚菇、杏鮑菇/小芥菜	三角薯餅	三角薯餅	綜合堅果	綜合堅果	椒香銀芽炒地瓜葉	豆芽菜、甜椒、地瓜葉	炒高麗菜	炒高麗菜	
	中式早餐	飲品	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、火腿、榨菜、香菇、芹菜	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	紅茶	紅茶包
主食		芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芋簽饅頭	芋簽饅頭	麻油麵線	麵線、薑、麻油	紅豆包	紅豆包	
主菜		沙茶豆包	豆包、黑木耳、沙茶	烏龍茶葉蛋 烏龍豆干	蛋、烏龍茶、滷包豆干	熱狗沙拉	熱狗、馬鈴薯、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜	紅燒豆腸	豆腸、紅蘿蔔	素炒豆腐	豆腐、素肉粒、毛豆仁	
副菜		薑絲海帶根	海帶根、薑絲	鳳梨木耳	木耳、鳳梨	素炒五寶	豆干、紅蘿蔔、玉米粒、花生、毛豆仁	醬爆杏菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、小黃瓜	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇、小黃瓜、紅蘿蔔	
副菜		咖哩什錦菇	秀珍菇、鮑魚菇、杏鮑菇	雪裡紅炒干丁	豆干、雪裡紅、辣椒	起司片	起司片	椒香銀芽	豆芽菜、甜椒	烤地瓜	地瓜、綜合香料	
青菜		炒小芥菜	小芥菜	炒青花菜	青花菜	炒莧菜	莧菜	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	
午餐	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白醬焗飯	米、三色豆、火腿、豆干、西洋芹、青花菜	
	主菜	蘑菇醬豆腐	豆腐、蘑菇醬	梅干油豆腐	梅干菜、油豆腐、三層若	沙茶豆包	豆包、沙茶	官保黑干	大溪黑干、辣椒、花生	椒鹽炸蛋 椒鹽焗豆腐	蛋、嫩豆腐、椒鹽	
	副菜	白菜魯	大白菜、油皮、紅蘿蔔、黑木耳	三絲金針菇	金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、粗干絲	塔香紫茄	茄子、九層塔	鮮蔬炒油片	油片、柳松菇、西洋芹、紅蘿蔔	蕃茄馬鈴薯	馬鈴薯、大蕃茄、毛豆	
	副菜	椒鹽雙色	馬鈴薯、地瓜	蕃茄絲瓜	大蕃茄、絲瓜	泡菜鮮菇	泡菜、香菇、杏鮑菇、金針菇	蠟燭上樹	冬粉、豆瓣醬、豆芽菜、黑木耳、香菇	炒青江菜	青江菜、薑絲	
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、紅K	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			
	湯	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果、芹菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	關東煮湯	高麗菜、油豆腐、玉米段、芹菜	大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	綠豆粉標湯	綠豆、粉標	
果	蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂		楊桃			
晚餐	地方	山藥燉五花若飯 椒鹽雞腸 炒高麗菜	米、素五花若、山藥、紅蘿蔔、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉、高麗菜、紅K	香椿醬炸醬乾麵 滷豆G 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、豆G、魯包、高麗菜、薑絲	酸白菜拌冬粉 刈包夾荷包蛋	寬粉、火腿片、玉米粒、酸白菜、黃豆芽、紅K、刈包、蛋、梅乾菜、筍乾、酸菜絲	白飯 柚香漬丁 芝麻菠菜 滷黑白雙色		素香羹麵	油麵、絲、筍香羹、大白菜、紅K、金針菇、筍絲	
	異國	鮮筍香粥 薑汁海帶結 官保百頁	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 海帶結、百頁豆腐、豆腐、花生、辣椒	韓式泡菜鍋-附飯 焗烤洋芋	韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、油皮、白飯、馬k、乳酸絲	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 四季豆炒百頁	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳 四季豆、百頁	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	滷什錦	油腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	
	麵食	紅燒拉麵 乾煸四季豆 梅乾冬瓜	拉麵、白K、紅K、玉米段、皮絲、青江菜、四季豆、碎干丁、冬瓜、梅乾	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉、大白菜、香菇絲、紅K	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 台式泡菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆乾、茶葉、高麗菜、紅K	普台擔擔湯飯條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、海帶絲、紅K、薑絲	韓式泡菜炒 蘿蔔糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜	
	風味	沙茶洋若炒麵 芋香白菜 味噌燒豆包	油麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅k、薑絲、素沙茶 芋頭、大白菜、黑木耳、豆包、杏鮑菇	白醬鳳凰燉飯 玉米布丁酥*2 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、玉米布丁酥、糖丁、香菇絲、青椒、紅K	麻香醬油炒飯 時蔬素雞 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻丫	白飯 照燒素排 家常炒豆腐 涼拌小黃瓜	米 素排、醬汁 板豆腐、紅K、筍片、香菇絲、小黃瓜	烤洋芋	馬鈴薯	
	加菜	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 麥香冬瓜	麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 炒大麥、冬瓜塊	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒南瓜 榨菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲 南瓜、薑絲素肚、榨菜絲、薑絲 愛玉、檸檬汁	傻瓜麵 空心菜 剝皮辣椒G湯 綠豆湯	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 豆包、剝皮辣椒、紅蘿蔔、綠豆、洋蔥仁	糙米飯 咖哩醬 炒大黃瓜 蔬菜豆腐湯 麥茶	糙米 三色豆、咖哩醬 皮絲、香菇、香椿醬 大黃瓜、薑絲 高麗菜、豆腐、薑絲 炒大麥	炒小白菜	小白菜、薑絲	
	果	柳丁		葡萄		橘子		鳳梨			小蕃茄	
蛋白質		50		60.5		63.5		59.5		55.1		34
脂肪		47.5		50		50		45		46.6		27.5
醣類		242.5		252.5		248.5		248.5		245.9		132.5
熱量		1621.5		1702		1756.5		1623		1659.4		913.5

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