

普台高中112年10月23至10月29日 膳食菜單暫定表

日期		10月23日		10月24日		10月25日		10月26日		10月27日		10月28日		10月29日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	阿華田	阿華田、奶粉	小米粥	小米、米	珍珠奶綠	奶粉、珍珠、綠茶	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麴綠、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	熱牛奶	奶粉	綜合湯	白蘿蔔、九子、油豆腐、芹菜
	主食	黑漢堡	黑漢堡	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	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	銅鑼燒 乳酪條	銅鑼燒 乳酪條	白飯	米
	主菜	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖	玉米火腿燴干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	水煮蛋 素排燒時蔬	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	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、滷包	素瓜仔若	豆干、皮絲、脆瓜、素若粒
	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	玉米穀片	玉米穀片	素鬆/海苔片	素鬆/海苔片
	副菜	三角薯餅	三角薯餅	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	炒菜豆	菜豆、紅K、香菇
中式早餐	飲品	珍珠奶綠	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	紅麴綠、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	熱牛奶	阿華田、奶粉	綜合湯	白蘿蔔、九子、油豆腐、芹菜
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	奶皇包	奶皇包	中式燒餅	中式燒餅	刈包	刈包	乳酪條	乳酪條	白飯	米
	主菜	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖	玉米火腿燴干丁	玉米、火腿、豆干、三色豆	水煮蛋 素排燒時蔬	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	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、滷包	素瓜仔若	豆干、皮絲、脆瓜、素若粒
	副菜	三角薯餅	三角薯餅	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	彩椒山藥鮮菇	山藥、玉米筍、香菇	滷豆干	豆干	花生糖粉	花生粉、糖	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	素鬆	素鬆/海苔片
	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	油條	油條	酸菜絲	酸菜絲	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	海苔片	海苔片
青菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒高麗菜	大白菜、黑木耳、紅蘿蔔	炒青花菜	青花菜				炒莧菜	莧菜、薑絲	炒菜豆	菜豆、紅K、香菇
午餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	炒烏龍麵	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 黑椒煎豆腐	蛋、油豆腐、黑胡椒醬、玉米粒、三色豆、豆腐	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅蘿蔔、大油皮	滷什錦	黑豆干、海带、素腿、百頁豆腐	五目蒸蛋 福菜苦瓜皮絲	蛋、海带芽、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
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	可樂滷蛋	蛋、滷汁	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、茶葉滷包	三杯炸蛋	蛋、九層塔	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬	滷蛋	蛋、滷汁
	副菜	沙茶馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、甜椒、素雞、沙茶	三杯芋香烤麩	烤麩、芋頭、筍丁、黑木耳、甜椒	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、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、豆干絲、芹菜、木耳	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅K	木耳大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔
	副菜	鮮菇燴白花菜	白花菜、鮮香菇、火腿	炸茄子	茄子、椒鹽粉	泰式燒冬瓜	冬瓜、蕃茄、東炎醬			蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、小白菜、三色豆	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、九子	什錦滷蘿蔔糕	蘿蔔糕、香菇、高麗菜、豆芽菜
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、紅K	炒大陸妹	大陸妹	炒油菜	油菜、薑絲
	湯	十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、紅蘿蔔	鮮菇白菜湯	香菇、鮑魚菇、油珍菇、大白菜	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若羹、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	什錦湯	大白菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、大白菜	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	
	地方	普台擔擔飯 若青茶湯	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K	地方炒麵 鳥蛋滷油腐 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜、鳥蛋、油豆腐、芥藍菜、紅K、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	泰式酸辣薑飯 法式無糖土司 XO醬炒高麗菜	米、GT、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、土司、蛋、魚糖醬 高麗菜、XO醬	白飯 咖哩醬魚排 花椰燴茼蒿 炸草菇	米、豆腐、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 青花菜、茼蒿片、玉米筍、草菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇鳳絲白菜	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 素腸炒油菜	烏龍麵、香菇絲、素火腿、紅K、高麗菜、竹輪、百頁豆腐、油豆腐、油花生、甜椒、油菜、素香腸	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條、大陸妹、紅K	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海蛸冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、海带結、冬瓜	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海带芽 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海带芽、南瓜、九層塔	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 油醋醬秋葵 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、秋葵、油醋醬、豆腸、味噌醬、高麗菜絲	
麵食	香辣牛奶鍋-拉麵 三色豆花	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	韓式泡菜雞絲麵 紅豆金羹*2 時蔬炒豆腐	雞絲麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、紅豆金羹*2、豆腐、小黃瓜、甜椒	素土魷餡羹米粉 花生小黃瓜 蒸鍋貼	米粉、素土魷餡、高麗菜、花生、小黃瓜、鍋貼	紅燒湯麵 金針菇炒青椒 素臘素魯	細麵、白k、紅K、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	拉麵、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆莢、黑胡椒	味噌拉麵 柳松菇炒黃瓜 香酥素米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海带芽、味噌、小黃瓜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶素煮麵 椒麻雞膳鮮筍 烤地瓜	蒸煮麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、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k	地瓜飯 紅燒臘腸 破布子高麗菜 三杯柳松菇	米、醬汁、地瓜、麵腸、高麗菜、破布子、柳松菜、素肚、九層塔	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 燻油芥菜鮑菇 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲、芥菜仁、鮑魚菇、木耳、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 麵腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶炒什錦羹	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 豆乾、熟花生 什錦羹、四季豆	鮑鮑乾麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素鮑鮑、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	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 金針素丸湯 麥茶	麵條、香椿醬 苦瓜、薑絲 金針菇、素丸 炒大麥	火腿玉米炒飯 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	米、火腿、玉米 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲碎 櫻汁、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、冬粉薑絲 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 海带芽豆皮湯 決明子	米、高麗菜、火腿 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海带芽、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、薑絲 南瓜、薑絲	
果	橘子		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁		
蛋白質			66.9		75.5		74.4		75.5		70		69.9		64
脂肪			61.4		57.5		61.4		56.75		56.75		56.75		35
醣類			234.6		257.5		264.6		257.5		242.5		242.5		225
熱量			1758.6		1849.5		1908.6		1868.75		1746		1775.35		1628.5

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