

普台高中112年11月6至11月12日 膳食菜單暫定表

日期	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日								
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	紅豆粉標湯	紅豆、粉標	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	米漿	米、焦花生、紫米	紫菜豆腐湯	豆腐、紫菜、豆皮
	主食	奶酥餐包*2	奶酥餐包	小芝麻包	芝麻包	厚片土司	厚片土司	貝果堡	貝果堡	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶絲	蛋 白帶絲、薑	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、 番茄	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、火腿、豆干、 毛豆、玉米粒	茶葉蛋 茶香豆腐	蛋、茶葉蛋滷包、豆 腐、九層塔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	什錦果仁	什錦果仁	起司片	起司片	菠菜拌粉絲	冬粉、菠菜、豆芽菜、 豆干、白芝麻	巧克力醬	巧克力醬	素鬆	素鬆
	副菜	玉米穀片	玉米穀片	酸菜鮮菇 炒A菜	酸菜、秀珍菇、黑木耳 /A菜	花生醬	花生醬	炒青花菜	青花菜、紅K	布丁	布丁	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	魯無青 炒芥菜仁	蕪菁、紅K 芥菜仁
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	紅豆粉標湯	紅豆、粉標	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	米漿	米、焦花生、紫米	紫菜豆腐湯	豆腐、紫菜、豆皮
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	小芝麻包	芝麻包	銀絲卷	銀絲卷	黑糖饅頭	黑糖饅頭	蒸鍋貼	蒸鍋貼	芋頭包	芋頭包	白飯	米
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶絲	蛋 白帶絲、薑	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、 番茄	鮮炸凍豆腐	凍豆腐、香菇、金針菇	茶葉蛋 茶香豆腐	蛋、茶葉蛋滷包、豆 腐、九層塔	綜合滷味	黑豆干、紅蘿蔔、油豆 腐、玉米筍	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔	起司片	起司片	菠菜拌粉絲	寬粉、菠菜、豆芽菜、 豆干、白芝麻	烤薯片	馬鈴薯	素鬆	素鬆
	副菜	泡菜黃豆芽	黃豆芽、韓式泡菜	酸菜鮮菇	酸菜、秀珍菇、黑木耳	什錦果仁	什錦果仁	西洋芹筍薯	西洋芹、筍薯、黑木耳	布丁	布丁	辣味續絲豆芽	黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔、 豆包	魯無青	蕪菁、紅蘿蔔
午餐	主菜	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	油飯	糯米、豆干、三色豆、 香菇絲、麻油、菜脯	白飯	米	客家炒麵	油麵、豆干、芹菜、紅 魷、榨菜
	主菜	八寶素肉醬	碎干丁、筍丁、毛豆 仁、香菇、素肉粒、紅 蘿蔔、小黃瓜、花生	三丁炒蛋 栗子燒雞	蛋、紅蘿蔔、筍子、馬 鈴薯 素雞、香菇、栗子	雲南豆腐香	豆腐、火腿、芹菜、花 椒	三色蛋蛋 芋頭燒排骨	皮蛋、鹹蛋、玉米粒、 蛋、芋頭、香椿素排骨	酥炸油豆腐	豆腐、麻米糕	五味醬豆包	豆包、五味醬	塔香鮑菇雞腸	杏鮑菇、雞腸、甜椒、 九層塔
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、滷包	泰式炸蛋	蛋、泰式甜辣醬	滷蛋	蛋、滷汁	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片、三色豆	三杯滷蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋、滷汁
	副菜	奶油大白菜	大白菜、黑木耳	奶香金菇香干	金針菇、奶油、黑木 耳、豆干	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、紅蘿 蔔	沙茶干片炒菇	沙茶醬、豆干、金針 菇、香菇、鮑魚菇	沙茶白菜滷	大白菜、沙茶、紅K、豆 皮	香辣青白花	青花菜、白花菜、香菇、 火腿	炸薯條	薯條
	副菜	紅麴雞腸	麵腸、紅麴	宮保素豆腐	凍豆腐、地瓜、辣椒、 花生	蕃茄嫩馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、大蕃 茄、素排	素九燴黃瓜	大黃瓜、素九、紅蘿蔔			黑胡椒炒菇	杏鮑菇、鮮香菇、豆干、 美白菇、紅蘿蔔		
晚餐	主菜	八寶素肉醬	碎干丁、筍丁、毛豆 仁、香菇、素肉粒、紅 蘿蔔、小黃瓜、花生	三丁炒蛋 栗子燒雞	蛋、紅蘿蔔、筍子、馬 鈴薯 素雞、香菇、栗子	雲南豆腐香	豆腐、火腿、芹菜、花 椒	三色蛋蛋 芋頭燒排骨	皮蛋、鹹蛋、玉米粒、 蛋、芋頭、香椿素排骨	酥炸油豆腐	豆腐、麻米糕	五味醬豆包	豆包、五味醬	塔香鮑菇雞腸	杏鮑菇、雞腸、甜椒、 九層塔
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、滷包	泰式炸蛋	蛋、泰式甜辣醬	滷蛋	蛋、滷汁	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片、三色豆	三杯滷蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋、滷汁
	副菜	奶油大白菜	大白菜、黑木耳	奶香金菇香干	金針菇、奶油、黑木 耳、豆干	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、紅蘿 蔔	沙茶干片炒菇	沙茶醬、豆干、金針 菇、香菇、鮑魚菇	沙茶白菜滷	大白菜、沙茶、紅K、豆 皮	香辣青白花	青花菜、白花菜、香菇、 火腿	炸薯條	薯條
	副菜	紅麴雞腸	麵腸、紅麴	宮保素豆腐	凍豆腐、地瓜、辣椒、 花生	蕃茄嫩馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、大蕃 茄、素排	素九燴黃瓜	大黃瓜、素九、紅蘿蔔			黑胡椒炒菇	杏鮑菇、鮮香菇、豆干、 美白菇、紅蘿蔔		
	湯	榨菜若絲湯	榨菜、素若絲、高麗 菜、紅K	酸白菜素丸湯	酸白菜、小丸子、大白 菜	立冬 麻油山藥豆皮湯	豆包、山藥、杏鮑菇	四神湯	薏仁、素肚、蓮子	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、 紅蘿蔔、香菇	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	冬菜鮮菇湯	冬菜、香菇、鮑魚菇、 金針菇
地方	主菜	泰式炒雞絲麵 茄子捲 酸辣青木瓜	雞絲麵、火腿、甜椒、 高麗菜、鳳梨、黑木 耳、紅K 筍子捲 青木 瓜、百香果醬、辣椒	沙茶青椒牛若炒 飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素洋 蔥、素火腿丁、白花 椰菜、素蝦粒、鮮香菇、 九層塔、薑絲	白飯 燕麥魚 柚香g絲 洋芋滷皇帶豆	米、醬汁、燕麥魚香、 豆包、高麗菜、小豆 苗、柚子醬、九層塔、 皇帝豆、馬鈴薯、紅蘿 蔔	地方炒麵 貢丸湯	油麵、香菇絲、素火 腿、高麗菜、紅K、豆 芽菜 貢丸、白K、紅K、芹 菜	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素丫 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	茄汁蛋炒飯 東炎醬豆包 炒菠菜	米、玉米粒、紅蘿蔔、 毛豆、蛋、豆包、東炎 醬 菠菜、薑絲	芙蓉香菇素海鮮 粥 香乾土豆 煎鍋貼	米、香菇絲、玉米粒、 紅K、素海參、竹輪、素 蝦粒、蛋、 豆乾、熟花生 鍋貼
	主菜	東北酸白菜豆腐 鍋-飯 鮑菇香干 紅絲油菜	米、豆腐、東北酸白 菜、金針菇、素九、火 鍋餘飯、高麗菜 鮑魚菇、豆干、紅K 油菜、紅K	日式醬油板條 豆皮壽司 蘿蔔角煮	板條、紅K、小黃瓜、白 芽菜、米、壽司豆皮、 黑芝麻小黃瓜、白蘿 蔔、紅蘿蔔、排骨	焗烤羊絲燒風味 披薩 白醬素鮑魚通心 麵	披薩、乳酪絲、素火 腿、高麗菜、三色豆、 芥末粉、海苔粉、沙 拉醬、通心麵、小黃瓜、 三色豆、火腿、素鮑魚、 青花菜	咖哩時蔬嫩飯 酥皮濃湯	米、小黃瓜、青花 菜、白花菜、紅K、素 火腿、洋菇片、馬K、 紅K、玉米粒、酥皮	香酥O排飯 青椒炒豆干 醬燒馬鈴薯	米、香檳排、麵包粉、 椒鹽粉、醬汁、四季 豆、豆干、紅蘿蔔、玉 米粒、紅K、馬鈴薯	焗烤蕃茄貝殼麵 冰淇淋紅茶	貝殼麵、乳酪絲、蕃 茄、素火腿、洋菇片、 三色豆、素蝦粒、甜椒 冰淇淋、紅茶包	義式蕃茄嫩飯 味噌烤百頁 油醋高麗菜	米、素火腿、西洋芹、 豆芽菜、豆包、芹菜、 筍、白花菜、蕃茄、味 噌、百頁豆腐、杏鮑 菇、高麗菜、油醋醬
	主菜	沙茶魷魚羹米粉 奶油絲瓜 鮮菇豆腐	米粉、筍筍紅魷、筍 絲、素九、大白菜、芹 菜 絲瓜、火腿、豆腐、鴻 喜菇	芥末滑滑湯麵 白切菜 素燥地瓜果	麵條、素燥、豆芽菜、 香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	十全藥膳湯麵 素炒黑乾 紅魷莖菜	白麵線、凍豆腐、皮 絲、小白菜、高麗菜、 麻油 黑豆干、白蘿 蔔、茼蒿紅魷、莧菜	麵純湯麵 竹輪炒黃瓜 乳酪條*2	細麵、素鮑飽、素燥、 青江菜、豆芽菜 乳酪條 竹輪、小黃瓜、紅K	沙茶鍋燒拉麵 椒麻雞鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、 豆包、高麗菜、青江 菜、沙茶醬、筍丁、 雞腿、皮絲、地瓜	玉米濃湯麵 奶酪	麵、素火腿、洋菇片、三 色豆、馬K、紅K、玉米粒 奶酪	米苔目鹹湯 五香滷海帶 八寶辣年糕	米苔目、香菇、筍絲、 豆芽菜、豆包、芹菜、 海帶片卷、豆干丁、年 糕、花生、紅蘿蔔、小 黃瓜
	主菜	炸醬刀削麵 皮蛋宮保辣丁 涼拌小黃瓜	刀削麵、香菇絲、豆皮 絲、大白菜、金針菇、 紅K、皮蛋、辣G丁、甜 椒、辣椒、小黃瓜	白飯 豬腳G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐 *3、醬汁、酸菜、豆 干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	素燥拌飯 素熟狗 酸菜炒蛋 炒菠菜	米、素鬆 蛋、素熟狗 酸菜絲、麵腸、辣椒絲 菜葉、薑絲	白飯-普台素燥 炒絲瓜 玉米丁酥*2 茼蒿白菜	米、普台素燥、豆干 玉米布丁酥*2 大白菜、茼蒿絲、薑絲	大滷湯餃 三色碧玉筍 沙茶炒豆包	水餃、筍子、紅K、黑木 耳、豆腐 碧玉筍、紅甜椒、鮮香 菇、沙茶醬、白 芝麻	G丁杏菇咖哩飯 鹽酥炸物	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、 玉米粒、杏鮑菇、素G 丁、素雞 牛蒡排、甜不辣、紫米 糕、鹽酥雞、九層塔	麻辣關東煮-雞 椒素毛豆莢	麵條、白K、紅K、粉 絲、黑輪絲、玉米段、 油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒
	主菜	糙米飯 宮保素肚素燥 炒茄子 玉米素丸湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、 茄子 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒空心菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 咖哩醬 炒大白菜 青木瓜素若湯 決明子	糙米 三色豆 筍筍紅魷、有機奶白 菜、香菇、青木瓜、油 瓜、薑絲、柳橙、決明 子	傻瓜麵 絲瓜 關東菜湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 絲瓜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	黑胡椒蘑菇拌麵 炒白花生 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	細麵 黑胡椒粒、洋菇、三色 豆、白花生 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	素燥麵線 炒苦瓜 關東菜湯 珍珠奶茶	麵條、素燥、苦瓜 香Q麵、白K、紅K、玉米粒 紅茶、珍珠、奶粉	茄汁炒飯 炒紅鳳梨 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	米、玉米粒、蕃茄、火 腿紅鳳梨、冬瓜、素排 骨絲、綠豆、西谷米
果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		柳丁		橘子		葡萄		
蛋白質	75.4	71	66	70	64	65.5	67								
脂肪	61.5	52.5	57.5	50	47.5	50	50								
糖	264.5	252.5	240	248.5	225	260	245								
熱量	1905.1	1766.5	1741.5	1782.5	1606	1729.5	1698								

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