

普台高中112年11月13至11月19日 膳食菜單暫定表

		11月13日 一		11月14日 二		11月15日 三		11月16日 四		11月17日 五		11月19日 日	
星期													
西式早餐	飲品	皮蛋瘦肉粥 玉米瘦肉粥	米、皮蛋、玉米粒、素 若絲、高麗菜、芹菜	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	可可牛奶	奶粉、可可粉	紅茶	紅茶包		
	主食	小麵包	小麵包	滿福堡	滿福堡	西式燒餅	西式燒餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	厚片土司	厚片土司		
	主菜	醬爆豆干	豆干、杏鮑菇、黑木耳	鮑魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、 蛋、馬鈴薯、火腿、沙 拉醬	塔香豆包	豆包、九層塔	綜合滷味	大黑干、素雞、皮絲、 海帶結、甜椒	火腿玉米炒蛋 火腿玉米豆干	玉米粒、蛋、毛豆、豆 干		
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋泡	香檳排	香檳排	花生醬	花生醬	泡菜干絲	泡菜、白干絲	藍莓醬	藍莓醬		
	副菜	油條 炒A菜	油條 /A菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	什錦堅果	什錦堅果	起司片 鮮結菜豆	起司片 菜豆、紅K、鴻喜菇	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳		
中式早餐	飲品	皮蛋瘦肉粥 玉米瘦肉粥	米、皮蛋、玉米粒、素 若絲、高麗菜、芹菜	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	可可牛奶	奶粉、可可粉	白粥	米		
	主食	小麵包	小麵包	高麗菜包	高麗菜包	西式燒餅	西式燒餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包		
	主菜	醬爆豆干	豆干、杏鮑菇、黑木耳	鮑魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、 蛋、馬鈴薯、火腿、沙 拉醬	塔香豆包	豆包、九層塔	綜合滷味	大黑干、素雞、皮絲、 海帶結、甜椒	火腿玉米炒蛋 火腿玉米豆干	玉米粒、蛋、毛豆		
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋泡	牛蒡絲	牛蒡絲	什錦堅果	什錦堅果	泡菜干絲	泡菜、白干絲	芹香腰花	素腰花、芹菜、紅K		
	副菜	油條	油條	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	鮮菇皇帝豆	皇帝豆、柳松菇	幼筍	幼筍	素鬆	素鬆		
午餐	青菜	炒A菜	炒A菜	炒小白菜	小白菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	鮮結菜豆	菜豆、紅K、鴻喜菇	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳		
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	咖哩醬烏龍麵	烏龍麵、馬鈴薯、紅蘿 蔔、玉米粒、素雞		
	主菜	香辣豆腐煲	豆腐、金針菇、香菇、 芹菜	奶香燒蛋 梅干三層若	蛋、奶粉 三層若、梅干菜	瓜仔若蒸蛋 瓜仔若嫩腐	蛋、瓜仔肉、嫩豆腐	五更腸旺	豆腸、麵腸、榨菜、紫 米糕、黑木耳、花椒	什錦滷味	豆干、海帶結、油豆 腐、紫米糕		
	加菜	可樂滷蛋	蛋、可樂	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	茶葉蛋	蛋、滷包	滷蛋	蛋、滷汁	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬		
	副菜	海結蘿蔔	海帶結、白蘿蔔、紅蘿 蔔	雙菇炒豆皮	豆皮、秀珍菇、杏鮑菇	黑椒炒豆芽	豆芽菜、豆干、黑胡 椒、甜椒	三杯海帶根	海帶根、九層塔	白菜麵筋	大白菜、麵筋泡		
	副菜	豆瓣炒鮮筍	新鮮竹筍、青椒、素若 絲、干絲	海苔焗烤什錦	洋芋、南瓜、小黃瓜、 甜椒、乳酪絲	高麗菜素魯	高麗菜、皮絲、紅K	蟹黃粉絲煲	冬粉、豆芽菜、紅蘿 蔔、黑木耳、南瓜				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒芥菜仁	芥菜仁、薑絲	炒菠菜	菠菜		
	湯	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜	苦瓜素酥湯	苦瓜、素排骨酥	玉米鮮菇湯	玉米、香菇、大白菜、 紅蘿蔔	酸菜油豆腐湯	酸菜、小白菜、油豆腐	綜合湯	玉米、白蘿蔔、 紅蘿蔔、凍豆腐		
	果	鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		蘋果			
晚餐	地方	白飯 蒲瓜素瓜仔若 娘惹山藥捲 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、鰾 瓜、素肉粒、豆干、醬 汁、娘惹山藥捲 高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇炒大陸妹 白菇玉筍	米、獅子頭、紅K、大 白菜、鮮香菇、大陸 妹、薑絲、美白菇、玉 米筍	菠菜素蝦仁炒飯 香酥什錦燒 素炒紫米糕	米、素火腿、菠菜、素 蝦仁、高麗菜、三色豆 、什錦燒、酥炸粉、 椒鹽粉、紫米糕、小黃 瓜、紅k	紹子乾麵 三杯凍豆腐 素炒甜不辣	麵條、香菇絲、小丁紅 K、毛豆仁、豆干、青 江菜、豆芽菜 凍豆腐、杏鮑菇、九層 塔、甜不辣、小黃瓜		白飯	米	
	異國	青醬螺旋麵 橢圓薯餅	螺旋麵、素火腿、馬 K、紅K、甜椒、 花椰菜、九層塔、橢圓 薯餅	日式醬油拌麵 麥克G塊*2 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、 三色豆、海苔絲 豆皮壽司*2 秋葵、蕃茄、甜椒	越南炒粿仔條 打拋若佐法國麵 包 XO醬炒四季豆	粿仔條、大陸妹、豆 干、油片、火腿、檸 檬、花生、蕃茄、九層 塔、碎干丁、九層塔、 素若粒、小蕃茄、法國 麵包、四季豆、XO醬	白飯 咖哩醬豆g 花椰滑肉羹 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色 豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米 筍、鮮香菇、椒鹽粉		普台素燥干丁	豆干、普台素燥	
	麵食	餐蛋麵 滷豆干 紅絲莧菜	蒸煮麵、火腿片、荷包 蛋、青江菜、豆干、 莧菜、紅蘿蔔	薑母鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪裡干丁	麵線、皮絲、金針菇、 青江菜、香Q糕、杏鮑 菇、茄子、雪裡紅、豆 乾	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、 豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	紅燒洋若湯麵 馬蹄條 青江菜	細麵、紅k、玉米粒、 素洋若、白K、空心 菜、馬蹄條 青江菜、薑絲		鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲	
	風味	蕃茄炒飯 綜合芋圓湯 芝麻海带芽	米、素火腿、紅K、青 豆仁、蕃茄醬 芋圓、芋頭、紅豆 白芝麻、海带芽	招牌飯-素排 香腸、魯蛋、魯 油腐、紅絲高麗	米、素排、醬汁、菜 脯、香腸片、蛋、百頁 豆腐、紅絲高麗	沙茶洋若滑蛋 燴飯 麻油川七 紅豆金棗	米、空心菜、蛋、素 若、三色豆、川七、麻 油 紅豆金棗*2	海苔醬拌飯 蕃茄油腐 茶碗蒸 炸醬拌油菜	米、海苔醬 油豆腐、香菇、三色 豆、蕃茄 蛋、玉米粒、花片、香 菇、油菜、炸醬		綜合炸物	地瓜球、薯餅、百頁豆腐	
	加菜	素燥拌麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 冬瓜山粉圓	麵條、素燥 大陸妹、薑絲 素排骨酥、青木瓜 山粉圓、冬瓜	醬油炒飯 炒茄子 榨菜若絲湯 瓜西米露	米、豆干、三色豆 茄子 榨菜、素若絲、高麗 菜、薑絲 地瓜、西米露	高麗菜飯 炒小芥菜 冬瓜油腐湯 麥茶	米、高麗菜、紅蘿蔔、 香菇 小芥菜、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、 薑絲 炒大麥	麻油麵線 紅絲大白菜 白K素排骨湯 綠豆薏仁湯	麻油、麵線 大白菜、紅K、白K、素 排骨酥、薑絲 綠豆、洋蔥仁		炒青江菜	青江菜、薑絲	
果	芭樂		葡萄		柳丁		楊桃			什錦羹湯 芭樂	筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、 素若鹽、高麗菜		
蛋白質		74		71.9		67		78.4		68		37	
脂肪		55		61.4		55		61.4		50		30	
總量		272.5		247.1		222.5		264.6		227.5		130	
熱量		1881		1828.6		1653		1924.6		1677		938	

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