

普台高中113年9月16日至9月22日 膳食菜單暫定表

日期	9月16日			9月17日			9月18日			9月19日			9月22日		
星期	一			二			三			四			日		
西式早餐	飲品	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	小米粥	米、小米	紅茶豆漿	豆漿、紅茶	烏龍茶	烏龍茶						
	主食	四角鬆餅 四角可頌堡	四角鬆餅 四角可頌堡	奶皇包	奶皇包	厚片土司	厚片土司	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅						
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	豆瓣豆腸	豆腸、黑木耳、豆瓣醬	茄汁豆包	豆包、番茄	蜜汁素排	素排、白芝麻、麥芽糖						
	副菜	煉乳	煉乳	香脆酥	香脆酥	奶酥醬	奶酥醬	楓糖漿	楓糖漿						
	副菜	綜合堅果	綜合堅果	幼筍 炒青江菜	幼筍/青江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅k	起司片	起司片						
	中式早餐	飲品	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	小米粥	米、小米	紅茶豆漿	豆漿、紅茶	酸菜鮮菇湯	酸菜仁、鮮香菇、金針菇					
主食		黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	高麗菜包	高麗菜包	白飯	米						
主菜		芹香豆干	豆干、芹菜、黑木耳	豆瓣豆腸	豆腸、黑木耳、豆瓣醬	茄汁豆包	豆包、番茄	薑燒黑干	黑豆干、紅蘿蔔						
副菜		綜合堅果	綜合堅果	香脆酥	香脆酥	烤薯片	馬鈴薯	素鬆	素鬆						
副菜		菱角燒結	菱角、鴻喜菇	幼筍	幼筍	金針菇炒小黃瓜	金針菇、小黃瓜、紅蘿蔔、豆干	焗烤地瓜	地瓜、乳酪絲						
青菜		炒菜豆	菜豆	炒青江菜	清江菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、香菇	炒莧菜	莧菜						
午餐	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	日式炒烏龍麵	烏龍麵、油片、花片、高麗菜、紅蘿蔔、豆皮	紅麴飯	米、紅麴米						
	主菜	三丁炒蛋 福菜苦瓜	蛋、紅蘿蔔、筍丁、馬鈴薯 苦瓜、福菜、乾辣椒	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、花椒	焗烤馬鈴薯蒸蛋 焗烤洋菇豆腐	馬鈴薯、蛋、乳酪絲 豆腐、洋菇、乳酪絲	宮保凍豆腐	凍豆腐、辣椒、花生						
	加菜	糖醋炸蛋	蛋、糖醋醬	滷蛋	蛋	茶葉蛋	蛋	滷蛋	蛋						
	副菜	奶香金菇干絲	金針菇、奶油、黑木耳、粗干絲	蒲瓜麵線	麵線、蒲瓜、秀珍菇	雙鮮鮮菇	紅椒、黃椒、杏鮑菇、秀珍菇、豆包	綜合滷味	海帶結、豆皮、香菇、豆干						
	副菜	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、紅蘿蔔	蜜汁芋香干	馬鈴薯、豆干、白芝麻、麥芽糖	炒A菜	A菜、薑絲	糖圓薯餅	糖圓薯餅						
	青菜	炒青江菜	青江菜	炒大白菜	大白菜、紅蘿蔔、黑木耳			炒空心菜	空心菜						
	湯	南瓜素丸湯	南瓜、小丸子、大白菜	冬菜鮮菇湯	冬菜、香菇、鮑魚菇、金針菇、冬粉	大瀟湯	豆腐、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇	四神湯	薏仁、素肚、蓮子						
	果	襪子		鳳梨		火龍果		柳丁							
	地方	沙茶青椒洋若炒飯 素蝦花椰塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素洋若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇炒小白菜	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅k、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、豆腐、薑絲、辣椒絲 小白菜、薑絲	炸醬乾麵 蛋煎豆包 海帶片滷貢丸	麵條、普台素燥、炸醬、小白菜、豆芽菜、海帶片、貢丸、豆包、蛋		蕃茄鮮蔬炒飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜					
	異國	日式醬油豚仔條 日式味噌角煮	豚仔條、紅k、小黃瓜、豆芽菜、高麗菜、豆干、馬鈴薯、紅蘿蔔、素排、小白菜、紅k、青花菜	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅k、白k、弱弱小捲、玉米段、馬鈴薯絲 大陸妹、紅k	親子井 芝麻球*2 花椰菜香	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅k、素若絲、青江菜 芝麻球*2 花椰菜、紅k		酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆					
晚餐	和風咖哩湯麵 蛋塔	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜 布丁、蛋塔皮	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾湯包	白麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油、黑豆干、小黃瓜、紅k、湯包	普台擔擔湯米粉 酥炸杏鮑菇	米粉、素燥、芹菜、豆芽菜、香腸片*2 杏鮑菇、香菇、豆腐、四季豆、		醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干						
風味	白飯 鹹酥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	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜麵腸 炒絲瓜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、辣椒絲 絲瓜、紅k	白飯 煙燻G翅 五味醬拌鮑魚菇 炒高麗菜	米、G翅、醃蘿蔔、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁、大黃瓜、薑絲、紅k、黑木耳、高麗菜		炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲						
加菜	白飯 咖哩醬 炒茄子 玉米冬瓜湯 蜂蜜愛玉	米、三色豆 茄子、玉米段、蜂蜜、愛玉	傻瓜麵 炒苦瓜 青木瓜素肚湯 決明子	麵、醬汁 苦瓜、素肚 決明子	醬油炒飯 炒小白菜 蒲瓜素酥湯 檸檬冬瓜	米、三色豆、火腿 小白菜 蒲瓜、素排骨酥 冬瓜塊、檸檬汁		什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳						
果	香蕉		木瓜		芭樂			柳丁							
蛋白質	83		75		74.5		75.5		92						
脂肪	69		62.5		58		60		79						
醣類	263.5		232.5		252		257.5		371						
熱量	2007		1792.5		1828		1872		2563						

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蛋品。味帝