普台高中113年9月30日至10月6日 膳食菜單

日期		9月30日		10月1日		10月2日		10月3日		10月4日		10月5日		10月6日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	南瓜咖哩粥	米、南瓜、玉米粒、紅蘿蔔絲、鮮香菇絲	紅茶	紅茶	米漿	米、焦花生、紫米	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋、豆皮	黑糖奶茶	紅茶、奶粉、黑糖
	主食	千層乳酪燒餅 可頌堡	千層乳酪燒餅 可頌堡	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	飯糰	米	三明治-自製	切邊吐司、火腿、 起司片、小黃瓜絲
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味積絲	雞蛋、豆包、紅k、高麗菜	菇菇燒素G	素雞、紅蘿蔔片、美白菇、鴻喜菇	熱狗沙拉	熱狗、馬鈴薯、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜	水煮蛋 什錦玉米	蛋 玉米、豆干丁、毛豆仁、紅蘿蔔丁	素香腸	素香腸	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末、沙拉醬	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、素火腿、三色豆、玉米粒	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	綜合堅果	巧克力醬	巧克力醬	素鬆/油條	素鬆/油條	玉米穀片	玉米穀片
	副菜	紅絲大陸妹	大陸妹、紅K絲	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、美生菜、玉米筍、地瓜	辣拌海帶絲 /炒芥藍菜	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜芥藍菜	蘿蔔高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲		
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	南瓜咖哩粥	米、南瓜、玉米粒、紅蘿蔔絲、鮮香菇絲	紅茶	紅茶	米漿	米、焦花生、紫米	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋、豆皮	黑糖奶茶	紅茶、奶粉、黑糖
	主食	酸菜包	酸菜包	中式燒餅	中式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	高麗菜包	高麗菜包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	飯糰	米	三明治-自製	切邊吐司、火腿、 起司片、小黃瓜絲
	主菜	醬燒豆腸	豆腸、黑木耳、紅K片	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味積絲	蛋、豆包、紅k	菇菇燒素G	素雞、紅蘿蔔片、美白菇、鴻喜菇	照燒嫩油腐	嫩油豆腐、黑木耳	水煮蛋 什錦玉米	蛋 玉米、豆干丁、毛豆仁、紅蘿蔔丁	素香腸	素香腸	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜	彩色鮑菇	甜椒、青椒、杏鮑菇	油條	油條	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	綜合堅果	起司片	起司片	素鬆/油條	素鬆/油條	玉米穀片	玉米穀片
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	起司片	起司片	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	金針絲瓜	金針菇、絲瓜	紅燒豆輪	豆輪、白蘿蔔	酸菜絲	酸菜絲		
	青菜	紅絲大陸妹	大陸妹、紅K絲	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、美生菜、玉米筍、地瓜	炒芥藍菜	芥藍菜	蘿蔔高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒青花菜	青花菜				
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	海南G絲飯	米、杏鮑菇、豆包絲、薑黃、斑蘭葉	燕麥飯	米、燕麥粒	日式蛋炒飯 日式炒飯	米、豆干丁、三色豆、雞蛋、素火腿丁
	主菜	麻油香滷蛋 麻油香菇菇	蛋 猴頭菇、柳松菇、麻油、杏鮑菇、甜椒	咖哩燒豆腐	紅蘿蔔、板豆腐丁、馬鈴薯	烏龍米血豆干	豆干丁、素米血、甜麵醬	紅蘿蔔炒蛋 蘿蔔燒嫩腐	雞蛋、紅蘿蔔絲、筍絲、板豆腐、白蘿蔔	芋香豆腐煲	油豆腐丁、芋頭、紅蘿蔔片、香菇	糖醋素G丁	甜椒、素G丁、杏鮑菇	砂鍋油腐	油豆腐、紅K片、鮮香菇
	加菜	五香嫩油腐	四角油豆腐、滷汁	紅燒炸蛋	蛋、紅燒醬汁	五香茶葉蛋	雞蛋	三杯滷蛋	蛋、三杯醬汁	滷蛋	雞蛋	麻辣滷蛋	雞蛋、麻辣滷汁	蘑菇燒蛋	雞蛋、蘑菇醬汁
	副菜	竹輪燴蒲瓜	素竹輪、大黃瓜、紅蘿蔔	蜜汁干片	豆干、白芝麻	鮮蔬焗烤	馬鈴薯、綠花椰、紅蘿蔔、乳酪絲	泡菜粉絲	韓式泡菜、紅蘿蔔絲、木耳絲、冬粉、大白菜	鹽酥拼盤	鹹酥雞、地瓜、素米血、青椒	腐皮白菜燒	大白菜、紅蘿蔔絲、木耳絲、豆皮	韓式辣炒年糕	年糕、韓式泡菜、素魚板、大白菜
	副菜	黑胡椒豆芽	豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜、黑胡椒粒	塔香燒紫茄	九層塔、茄子、紅蘿蔔片	蕃茄炒豆包	蕃茄、豆包絲、杏鮑菇、木耳	什錦黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔片			香酥百頁	百頁豆腐丁、辣椒		
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒蒟蒻莧菜	莧菜、蒟蒻、紅K絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲
	湯	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段	酸菜素丫湯	酸白菜、素丫肉、冬粉、大白菜	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、板豆腐、木耳絲	日式味噌湯	海帶芽、油豆腐丁、味噌	若谷茶湯	玉米、素排骨酥、猴頭菇、杏鮑菇	蕃茄豆腐湯	蕃茄、板豆腐丁	芹香玉米湯	玉米段、芹菜珠、白蘿蔔
	果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		楊桃		小玉		橘子	
晚餐	地方	蜜汁燒若飯 椒鹽麵腸 什錦玉筍	米、素排、菜脯 麵腸、九層塔、椒鹽粉 青花椰、玉米筍、紅K片	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇大陸妹 玉米豆干丁	米、獅子頭、紅K、大白菜、 鮮香菇、大陸妹、玉米粒、豆干丁、毛豆	中華炒麵 紅燒豆腐 蠔油燴鮮菇青江	油麵、紅K絲、高麗菜、豆芽菜、皮絲、三角油豆腐、青江菜、鮮香菇	素麻醬乾麵 五香黑干 蔬食餛飩湯	麵條、芝麻醬、小白菜、豆芽菜、黑豆干丁、滷包、餛飩、白蘿蔔、玉米段	白米飯	米	紅醬義大利麵	義大利麵、西洋芹、甜椒、洋菇片、番茄糊、蕃茄丁	白米飯	米
	異國	蘑菇鐵板麵 奶焗白菜	麵條、碎干丁、素火腿丁、三色豆、杏鮑菇、洋菇片、大白菜、紅K絲、木耳絲、素培根、乳酪絲、奶粉	韓式泡菜鍋-附麵 白芝麻海帶芽 時蔬辣G丁	拉麵、韓式泡菜、百頁豆腐、金針菇、高麗菜、油皮、海帶芽菜、白芝麻、甜椒、辣G丁、板豆腐、小黃瓜	日式咖哩炸D排飯 大阪燒高麗	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆、高麗菜、紅K絲、美奶滋、海苔粉、雞蛋、麵粉	奶油時蔬燉飯 鮮菇積絲 韓式香拌菠菜	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、甜椒、豆干丁、青花菜、洋菇片 鮮香菇絲、油片絲 菠菜、木耳絲、白芝麻	塔香杏菇G丁	杏鮑菇、素G丁、九層塔、干辣椒	奶香嫩腐	豆腐、素蝦仁、玉米粒	玉米燴蛋 玉米燴豆腐	玉米粒、蛋、紅蘿蔔丁、素火腿丁 板豆腐、素蝦仁
	麵食	藥膳湯麵 綜合滷味 腐皮燒冬瓜	麵條、白K、紅k、玉米段、皮絲、高麗菜 海帶結、麵輪、油豆腐 冬瓜、豆皮	普台擔擔湯板條 香滷豆干 涼拌青木瓜	板條、普台素燥、素小蝦、豆芽菜、高麗菜、豆干 青木瓜絲、小黃瓜絲	榨菜若絲湯麵 醬燒豆包 百燴鮮菇	麵條、榨菜絲、紅k、素若絲、小白菜、豆芽菜 豆包絲、鴻喜菇、紅K絲、美白菇、玉米筍	酸辣湯餃 香炸排骨酥 菇菇嫩小白	水餃、木耳絲、紅k、筍絲、金針菇、高麗菜、板豆腐、素排骨酥、杏鮑菇、小白菜、美白菇、紅K絲	馬鈴薯燉番茄	馬鈴薯、蕃茄、秀珍菇	波浪薯條	波浪薯條	酥炸什錦菇 什錦高麗菜	杏鮑菇、金針菇、四季豆 高麗菜、紅蘿蔔絲、黑木耳絲、素火腿
	風味	白飯 香辣小G腿*2 炒小芥菜 木須蘿蔔糕	米、香辣小G腿、小芥菜、薑絲、蘿蔔糕、木耳絲、紅K絲、小黃瓜絲	芙蓉菇菇素鮮粥 清蒸餃子*2 紅絲莧菜	米、鮮香菇絲、玉米粒、紅k絲、素蝦粒、素海參、蛋 、美白菇、高麗菜、豆干丁、素水餃、莧菜	什錦燴飯 白膾花時蔬 薏雙色蘿蔔絲	米、香菇絲、大白菜、金針菇、木耳絲、豆干片、素培根、蛋、白膾花、青花菜、紅K絲、白K絲	白飯 芋頭燒若煲 沙茶塔香海帶 開陽白菜	米、芋頭、油豆腐、三層若 海帶根、紅蘿蔔、九層塔 大白菜、素蝦、鮮香菇	乾鍋白花椰	白花椰、素腰花、紅K片	炒A菜	A菜	炒地瓜葉	地瓜葉
	加菜	香椿拌麵 炒皇宮菜 絲瓜粉絲湯 仙草茶	麵條、香椿醬 皇宮菜 冬粉、絲瓜、薑絲 仙草茶	炸醬拌飯 炒蒲瓜 蘿蔔丸子湯 綠豆薏仁湯	米、豆干、炸醬 蒲瓜 白蘿蔔、素丸子 綠豆、洋薏仁	咖哩醬拌麵 炒小白菜 薄皮辣椒G湯 檸檬冬瓜茶	細麵、三色豆、咖哩醬 小白菜 剝皮辣椒、美白菇、海帶結 冬瓜塊、檸檬	塔香炒飯 炒地瓜葉 蕃茄蔬菜湯 麥茶	米、豆干、火腿、九層塔 炒地瓜葉 蕃茄、高麗菜 炒大麥	炒油菜 酸菜筍片湯	油菜 筍片、酸菜	玉米濃湯	玉米粒、紅蘿蔔丁、馬鈴薯丁、素火腿	冬瓜鮮菇湯	冬瓜丁、薑絲、鮮香菇
	果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨		蘋果		柳丁		柳丁	
蛋白質		65.5		66.5		63		53.5		100.5		104		97.5	
脂肪	早	58		55		52.5		45		82.5		82.5		80.5	
醣類	午	239.5		242.5		242.5		225		402.5		402.5		412	
熱量		1742		1731		1694.5		1519		2754.5		2768.5		2762.5	

自民國98年承接以來即使用CAS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