

普台高中113年10月7日至10月13日 膳食菜單表

日期		10月7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11日		10月12日		10月13日	
星期								日		一		二		三	
西式早餐	飲品	豆漿	豆漿	小米粥	小米、米	珍珠奶綠	奶粉、珍珠、綠茶	阿華田	阿華田、奶粉	麵線糊	紅麵線、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、紅蘿蔔
	主食	黑漢堡	黑漢堡	黑糖紅豆捲	黑糖紅豆捲	白麥吐司	白麥吐司	貝果堡	貝果堡	刈包	刈包	銅鑼燒乳酪條	銅鑼燒乳酪條	白米飯	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、豆干、玉米筍、青花菜	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜、紅蘿蔔、沙拉醬	梅干炆若黑干	黑豆干、三層若、梅干菜	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、滷包	素瓜仔若燥	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	辣拌海帶絲炒A菜	海帶絲、紅X絲/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X、香菇
中式早餐	飲品	豆漿	豆漿	小米粥	小米粥	珍珠奶綠	奶粉、珍珠、綠茶	阿華田	阿華田、奶粉	麵線糊	紅麵線、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	黑糖紅豆捲	黑糖紅豆捲	奶皇包	奶皇包	芋頭饅頭	芋頭饅頭	刈包	刈包	乳酪條	乳酪條	白米飯	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、葡萄乾、小黃瓜、紅蘿蔔	梅干炆若黑干	黑豆乾、三層若、梅干菜	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、滷包	素瓜仔若燥	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、鮮香菇、甜椒	芝麻海帶	海帶芽、白芝麻	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	快炒脆筍	黑木耳、筍片	辣拌海帶絲	海帶絲、紅X絲	起司片	起司片	油條	油條	酸菜絲	酸菜絲	什錦甜不辣	小黃瓜絲、素甜不辣、紅X絲、豆芽菜	海苔片	海苔片
午餐	青菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒青花菜	青花菜			炒莧菜	莧菜、薑絲	炒菜豆	菜豆、紅X、香菇
	主食	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	日式烏龍麵	烏龍麵、黑木耳、小白菜、素火腿、豆干、紅蘿蔔絲、豆芽菜	糙米飯	米、糙米	白米飯	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	醬燒油腐	三角油豆腐、紅X片、木耳耳	玉米蒸蛋 福菜苦瓜皮絲	蛋、玉米粒、鮮香菇絲、苦瓜、皮絲、福菜	瓜子蒸若	素瓜子肉、板豆腐、筍丁、鮮香菇	照燒蘑菇豆腐	三角油腐、杏鮑菇、九層塔、洋蒜片
	加菜	沙茶滷蛋	蛋、滷汁	五香滷蛋	蛋、滷汁	黃金咖哩蛋	蛋、咖哩醬汁	紅燒蛋	蛋、紅燒醬汁	三杯炸蛋	蛋、九層塔	藥膳滷蛋	蛋、藥膳包	滷蛋	蛋、滷汁
	副菜	馬鈴薯燒素G	馬鈴薯、紅蘿蔔、甜椒、素雞、沙茶	筍絲魷魚羹	大白菜、紅蘿蔔絲、筍絲、素魷魚、鮮香菇絲、木耳絲	異國焗烤鮑菇	杏鮑菇、馬鈴薯、南瓜、青花菜、乳酪絲	豆漿味噌鮮菇	白蘿蔔、紅蘿蔔、鴻喜菇、美白菇、味噌、豆漿	蔬食打拋D	蕃茄丁、素肉末、豆干丁、彩椒丁、九層塔	蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔絲、南瓜絲、小白菜、鮮香菇	雲耳燴黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔
	副菜	鮮菇燴白花	白花菜、秀珍菇、素火腿	酥炸茄子	茄子、椒鹽粉	泰式燒冬瓜	冬瓜、蕃茄、東坡醬、秀珍菇			草菇豆芽	豆芽菜、鴻喜菇、紅X絲	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、素米血、素黑輪、玉米筍、素丸子	回鍋高麗	高麗菜、紅X絲、豆干
	青菜	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲
	湯	十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、猴頭菇	結頭素若湯	結頭菜、素羊若	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐	排骨酥羹湯	大白菜、素排骨酥、紅蘿蔔、黑木耳、白蘿蔔	麻油G湯	麻油、高麗菜、猴頭菇、玉米段、豆皮	關東煮湯	大頭菜、芹菜、油腐丁、玉米段	金針粉絲湯	金針花、冬粉、薑絲、皮絲
	果	柚子		橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨	
	地方	普台擔擔飯 若骨茶湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、百頁、油腐、芹菜、玉米段	五穀飯 麻婆臭豆腐 青花火腿 時蔬素柳	米、五穀米、杏鮑菇、素若粒、黑木耳、臭豆腐、青花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅X	古早味炒泡麵 烏蛋滷油腐 紅絲芥藍	王子麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅X、豆芽菜 烏蛋、油豆腐 芥藍菜、紅X、薑絲	麻油杏鮑菇蛋炒飯 客家小炒 乾煸四季豆	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、豆干片、高麗菜、素魷魚、芹菜、紅X絲、四季豆	泰式酸辣蓋飯 法式無糖土司 XO醬炒高麗菜	米、素G丁、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、九層塔、吐司、蛋、焦糖醬 高麗菜、XO醬	白飯 咖哩醬魚排 花椰燴茼蒿 酥炸素干貝	米、魚排、紅X、馬K、三色豆、咖哩醬 青花菜、茼蒿片、玉米筍、杏鮑菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式酸辣炸蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、麵包粉、蕃茄、檸檬汁、辣椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜
異國			蕃茄雞蛋燴麵 五香滷油腐 西芹什錦	麵條、雞蛋、素火腿、蕃茄、高麗菜、美白菇、鴻喜菇、四角油腐、西洋芹、甜椒絲、青蒜絲	壽喜燒丼飯 滷四角豆腐 炸天婦羅	米、金針菇、板豆腐、茼蒿、紅X片、大白菜、玉米段、美白菇、四角泡豆腐、四季豆、茄子、南瓜	奶香洋芋燴麵 青椒金針 蕃茄炒豆包	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、素火腿、小黃瓜、素G丁、素G、青椒絲、金針菇、紅X絲、蕃茄、豆包	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海帶芽 塔香南瓜	米、板豆腐、年糕、韓式泡菜、大白菜、素魚板、海帶芽、白芝麻、南瓜、九層塔	厚片焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、洋菇片、馬鈴薯、三色豆、通心麵、三色豆、玉米粒、乳瑪琳	蕃茄蛋包飯 辣味噌涼拌秋葵 糖醋豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、牛番茄、秋葵、辣味噌醬、豆腸、蕃茄醬粒、乳瑪琳	
晚餐	麵食	香樟芋奶鍋-拉麵 三色豆花	拉麵、玉米段、板豆腐、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司豆花、布丁、巧克力布丁	韓式鍋燒G絲麵 紅豆金素*2 時蔬炒豆腸	雞絲麵、韓式泡菜、大白菜、凍豆腐、素竹輪、素丸子、玉米段、紅豆金素、四季豆、豆腸	素土魷絲米粉羹 花生小黃瓜 蒸鍋貼*2	米粉、素土魷絲、筍絲、大白菜、紅X絲、鮮香菇絲、金針菇、香菜、花生、小黃瓜、紅蘿蔔、鍋貼	咖哩什錦湯麵 鳳梨雲耳 藥膳素滷	細麵、馬鈴薯、紅X、玉米段、青花椰、板豆腐、鳳梨、木耳、火腿、油小口、素米血、金針菇	麻辣燙-附麵 椒鹽毛豆莢	拉麵、白k、紅X、油豆皮、黑輪條、玉米段、油豆腐、素丸 毛豆莢、黑胡椒			酸辣湯麵 柚香蘿蔔油腐丁 椒麻麻膳鮮筍	麵條、高麗菜、紅X絲、板豆腐、金針菇、筍絲、木耳絲、香菜、筍丁、雞腿皮絲、白蘿蔔、油豆腐丁、柚子醬
風味		普台擔擔飯 紅燒豆干 炒高麗菜	米、特製素燥 豆干 高麗菜、紅X	沙茶什錦燴飯 蛋酥蒲瓜 三杯柳松姑	米、玉米筍、白蘿蔔、紅蘿蔔、素桃花、黑豆干、蛋酥、蒲瓜、柳松姑、素肚、九層塔、紅蘿蔔片	白飯 蟹黃豆腐燴蛋 蠔油芥菜鮑菇 素炒銀芽乾絲	米、蛋、鹹蛋、豆腐、紅X、素蟹絲、芥菜仁、鮑魚菇、豆芽菜、豆干、紅X絲	白飯 雞腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶什錦燒	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 什錦燒、四季豆、玉米筍	餛飩乾麵 香乾土豆 麻油冬瓜滷	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆干、花生 冬瓜、鴻喜菇			水餃*15 蠔油地瓜葉 沙茶烤豆包	水餃 地瓜葉、豆包、沙茶醬、白芝麻
加菜		香樟拌麵 炒苦瓜 金針素九湯 麥茶	麵條、香樟醬 苦瓜、薑絲 金針菇、素丸、高麗菜 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 檸檬汁、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 青木瓜素豚湯 綠豆西米露	麵條、醬汁 大黃瓜、薑絲 素排骨酥、青木瓜、薑絲 綠豆、西米露	高麗菜飯 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 珍珠粉粿湯	米、高麗菜、火腿 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 珍珠、粉粿	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 茄子、紅X片 南瓜、薑絲 仙草茶
果		橘子		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁	
早 午	蛋白質	70.5		68.5		72.1		72		63		67.9		63	
	脂肪	60.5		55		62.1		55		47.5		53		47.5	
	醣類	252		257.5		254.4		255		242.5		242.5		242.5	
	熱量	1834.5		1799		1864.9		1803		1649.5		1760.6		1649.5	

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