

普台高中113年10月14日至10月20日 膳食菜單暫定表

日期	10月14日			10月15日		10月16日		10月17日		10月20日	
星期	一			二		三		四		日	
西式早餐	粥/飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉	海帶味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽		
	主食	芋頭包	芋頭包	厚片吐司	厚片土司	可頌堡	方形可頌堡	白飯	米		
	主菜	鹹蛋雪蓮子炒山藥	鹹蛋1/2 雪蓮子、紫山藥、小黃瓜	紅燒豆包	豆包	鮑餘蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、 蛋、馬鈴薯、火腿、沙拉醬	醬燒豆腸	豆腸、九層塔、紅蘿蔔、黑木耳		
	副菜	素鬆	素鬆	藍莓醬	藍莓醬	楓糖漿	楓糖漿	香辣幼筍	幼筍		
	副菜	奶油玉米粒炒空心菜	玉米粒、紅蘿蔔、香菇 空心菜	起司片	起司片	什錦果仁	什錦果仁	黃瓜燴甜不辣炒地瓜葉	大黃瓜、紅蘿蔔、甜不辣、 地瓜葉		
中式早餐	粥/飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉	海帶味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽		
	主食	芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	銀絲卷	銀絲卷	白飯	米		
	主菜	鹹蛋雪蓮子炒山藥	鹹蛋1/2 雪蓮子、紫山藥、小黃瓜	紅燒豆包	豆包	干絲銀芽	豆芽菜、粗干絲、紅K絲、芹菜	醬燒豆腸	豆腸、九層塔、紅蘿蔔、黑木耳		
	副菜	素鬆	素鬆	香滷甜椒鮑菇	杏鮑菇、甜椒、素腰花	什錦果仁	什錦果仁	香辣幼筍	幼筍		
	副菜	奶油玉米粒	玉米粒、紅蘿蔔、香菇	起司片	起司片	和風山苦瓜	苦瓜、山苦瓜	黃瓜燴甜不辣	大黃瓜、紅蘿蔔、甜不辣		
	青菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜	炒大陸妹	大陸妹	炒地瓜葉	地瓜葉		
午餐	主食	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米		
	主菜	老皮嫩若	板豆腐、辣椒末	蕃茄炒蛋 蕃茄燴豆腐	雞蛋、蕃茄、豆腐、鴻喜菇	京醬豆腐塊	豆腐、毛豆、甜麵醬	五日蒸蛋 什錦炒菇	蛋、黑木耳、玉米粒、 筍丁、紅蘿蔔、毛豆仁、 美白菇、甜椒、鮮香菇、 干絲		
	加菜	奶香滷蛋	蛋、奶粉	醬燒滷蛋	蛋	茶葉蛋	蛋、茶葉蛋滷包	滷蛋	蛋、滷汁		
	副菜	塔香海茸	海茸、紅蘿蔔、九層塔	芋頭白菜燒	大白菜、芋頭、紅K片、木耳、豆皮	口水G絲	豆包絲、小黃瓜、金針菇、辣椒、豆芽菜	日式燉蘿蔔	白蘿蔔、紅K、豆干、 皮絲		
	副菜	豆皮燴冬瓜	冬瓜、豆皮、紅K片、木耳	沙茶猴菇干丁	猴頭菇、豆干	咖哩花椰	白花椰、紅蘿蔔片	豆角燒茄子	長豆、茄子		
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒莧菜	莧菜	炒青菜	青菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲		
	湯	冬菜素丫湯	金針菇、鮑魚菇、冬菜、冬粉	青木瓜玉米湯	青木瓜、玉米段	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、山藥、鮮香菇、高麗菜	四物素酥湯	素排骨酥、冬瓜、皮絲、美白菇、四物湯包		
	果	鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨			
晚餐	地方	地瓜飯 豉香茄子排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	米、地瓜、香椿排骨、 豆G、茄子、豆豉、皮蛋、 蠔豆腐、青花菜、紅K	白飯 蜜汁叉燒 爌若炒高麗 柚香漬絲沙拉	米、醬汁、蝦排、 辣椒絲、高麗菜、爌若、 薑絲、柚子醬、豆包、 美生菜、甜椒			什錦鮮菇炊飯	米、美白菇、鴻喜菇、 芋頭丁、紅K絲、三色豆、 毛豆		
	異國	墨西哥莎莎醬口袋餅 白醬通心麵	口袋餅、番茄丁、香菜、 馬鈴薯丁、玉米粒、 檸檬汁、黑胡椒、 通心麵、南瓜、三色豆、 洋菇片、素火腿	什錦炒鍋燒意麵 糖醋豆腸 塔香海帶	鍋燒意麵、素魚板、 素排、高麗菜、紅蘿蔔絲、 小白菜、 豆腸、 番茄、九層塔、海帶根	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	粗麵、荷包蛋、油豆腐丁、 豆芽菜、花椰菜、 三色豆、玉米粒、 黑胡椒醬汁、 百香果汁、 果凍粉	沙茶米血豆干	素米雪、豆干、素黑輪		
	雜食	紅燒烏龍麵 沙茶秀珍菇 三色地瓜	烏龍麵、紅K、白K、 青菜、 角螺、 油豆腐丁、 秀珍菇、 玉米筍、 紅蘿蔔、 地瓜、 紫地瓜、 山藥	日式醬油拉麵 酥炸嫩豆腐 乾煸四季豆	拉麵、海苔片、 筍干、 豆芽菜、 玉米粒、 花椰菜、 板豆腐、 四季豆、 紅K絲	麻辣關東煮+ 東炎醬豆腐	麵條、 白K、 紅K、 素米雪、 黑輪條、 玉米段、 油豆腐、 貢丸、 豆腐、 香菇、 金針菇、 東炎醬	培根高麗菜	素培根、 高麗菜、 紅K片		
	風味	白飯 酥炸香G排 三杯杏鮑菇 糯米椒油片	米、 香G排、 杏鮑菇、 紅K、 九層塔油片、 糯米椒	西班牙海鮮燴飯 小瓜什錦 炸水餃	米、 素蝦仁、 西芹、 蕃茄醬、 彩椒、 蕃茄、 檸檬汁、 素鮑魚、 素海參、 匈牙利紅椒粉、 小黃瓜絲、 素G、 紅K絲、 水餃	沙茶鮑魚飯 宮保油豆腐 紅絲油菜	米、 茼蒿紅魷、 筍絲、 紅蘿蔔絲、 素若藥、 鮮香菇絲、 大白菜、 芹菜油豆腐、 青椒、 油菜、 薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、 薑絲		
	加菜	素燥拌麵 炒油菜 金針素若湯 決明子	素燥、 麵條、 油菜、 金針花、 素若絲、 冬粉、 薑絲、 決明子	梅干杏鮑菇炒飯 炒蒲瓜 冬瓜素丸湯 紅豆薏仁湯	米、 梅干、 杏鮑菇、 皮絲、 蒲瓜、 冬瓜、 素九子、 紅豆、 洋蔥仁	泡菜炒飯 炒皇宮菜 紫菜蘿蔔湯 檸檬冬瓜	米、 泡菜、 火腿、 三色豆、 皇宮菜、 白蘿蔔、 紫菜、 檸檬汁、 冬瓜茶	酸辣湯	大白菜、 紅K絲、 板豆腐、 筍絲、 金針菇、 木耳絲		
果	橘子			香蕉		芭樂		木瓜		蘋果	
總計量		65.5		75		64.5		63.5		54.4	
脂肪	每 100	50		55		51.5		52.5		26	
醣類		260		255		238.5		242.5		145	
熱量		1792		1815		1755.5		1696.5		951.6	

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