

普台高中113年10月28日至11月3日 膳食菜單暫定表

日期	10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		11月1日		11月2日		11月3日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	飲品	古早味鹹粥 米、高麗菜、火腿、榨菜、香菇、芹菜	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	烏龍奶茶	奶粉、烏龍茶	熱牛奶	奶粉	紅茶	紅茶包	
	主食	鮮奶饅頭	西式燒餅	西式燒餅	沙拉堡	沙拉堡	麻油麵線	麵線、薑、麻油	白麥吐司	白麥吐司	波蘿麵包 古早味燒餅	波蘿麵包 古早味燒餅	丹麥堡 馬芬堡	丹麥堡 馬芬堡	
	主菜	沙茶豆包	水煮蛋 麻香素雞	蛋 素雞、杏鮑菇、麻油	蕃茄醬大熱狗	大熱狗、番茄醬	醬燒豆腸	豆腸、黑木耳、毛豆	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	田園玉米	玉米粒、素火腿、豆干丁、毛豆仁	香積排	香積排	
	副菜	鮮味海茸	海茸、薑絲	榛果可可醬	榛果可可醬	起司片	起司片	藥膳麻油鮮菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、鴻喜菇	藍莓醬	藍莓醬	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕、醬汁	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜	黑椒什錦菇 炒小芥菜	秀珍菇、鮑魚菇、杏鮑菇/ 小芥菜	炒青花菜	青花菜	綜合堅果	綜合堅果	滷玉米蘿蔔 炒地瓜葉	玉米段、白蘿蔔、紅K、地瓜葉	炒高麗菜	炒高麗菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	起司片	起司片
中式早餐	飲品	古早味鹹粥 米、高麗菜、火腿、榨菜、香菇、芹菜	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	烏龍奶茶	奶粉、烏龍茶	熱牛奶	奶粉	紅茶	紅茶包	
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	銀絲卷	銀絲卷	高麗菜包	高麗菜包	麻油麵線	麵線、薑、麻油	紅豆包	紅豆包	波蘿麵包 可頌堡	波蘿麵包	丹麥堡 馬芬堡	丹麥堡 馬芬堡
	主菜	沙茶豆包	豆包、黑木耳、沙茶	水煮蛋 麻香素雞	蛋 素雞、杏鮑菇、麻油	素炒五寶	豆干、紅蘿蔔、玉米粒、生花生、毛豆仁	醬燒豆腸	豆腸、黑木耳、毛豆	毛豆燴豆腐	豆腐、素肉粒、毛豆仁	田園玉米	玉米粒、素火腿、豆干丁、毛豆仁	香積排	香積排
	副菜	鮮味海茸	海帶根、薑絲	香菇甜椒	木耳、甜椒、美白菇	綜合堅果	綜合堅果	藥膳麻油鮮菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、鴻喜菇	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇絲、小黃瓜絲、白芝麻	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜	黑椒什錦菇 炒小芥菜	秀珍菇、鮑魚菇、杏鮑菇	雪裡紅炒干丁	豆干、雪裡紅、辣椒	起司片	起司片	滷玉米蘿蔔	玉米段、白蘿蔔、紅K	烤地瓜	地瓜、綜合香料	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	起司片	起司片
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	什錦鮮菇炊飯	米、三色豆、火腿、豆干、西洋芹、青花菜	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒
	主菜	咖哩豆腐燴蛋 咖哩豆腐	蛋、豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔	糖醋丁	素G丁、素G、甜椒、鳳梨	京醬燒豆腐	板豆腐、素肉、香菇、油豆腐丁	毛豆蒸蛋 梅干苦瓜花干	蛋、毛豆、鮮香菇 梅干菜、苦瓜、蘭花干	椒鹽炸蛋 醋溜魚柳	蛋、椒鹽 素魚柳、甜椒、青椒、鳳梨	三杯米血干丁	素米雪、豆干、紅K片	香菇滷油豆腐	油豆腐、香菇、紅蘿蔔、豆輪
	加菜	麻辣滷蛋	蛋、滷汁	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、茶葉滷包	紅燒蛋	蛋、滷汁	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	奶香燒蛋	蛋、奶香醬	三杯滷蛋	蛋、三杯滷汁
	副菜	奶燻白菜	大白菜、紅蘿蔔、木耳、素火腿、奶粉、乳酪絲	百菇佃煮	金針菇、紅蘿蔔、黑木耳、美白菇、鴻喜菇	椒鹽孜然雙脆薯	馬鈴薯、地瓜	鮮蔬炒油片	油片、美白菇、玉米筍、紅蘿蔔、小黃瓜	上海四喜烤麩	烤麩、毛豆、木耳、筍片	橢圓薯餅	橢圓薯餅	酥炸杏鮑菇	杏鮑菇、椒鹽粉
	副菜	茄燒麵腸煲	茄子、麵腸、紅蘿蔔	腐皮高麗	高麗菜、紅K片、油皮	家常燴冬瓜	冬瓜、鮑魚菇、紅K片、木耳	沙茶魷絲羹	大白菜、紅K絲、鮮香菇絲、素魷絲、筍絲、黑木耳絲			泡菜年糕	年糕、大白菜、紅K絲、韓式泡菜	紅油炒手	饅飽、紅油、豆芽菜、小白菜
青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒莧菜	莧菜	
湯	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果、芹菜	芋頭米粉湯	芋頭丁、米粉、鮮香菇、紅K絲、芹菜	蘭東煮湯	高麗菜、玉米段、芹菜、素米雪	藥膳青木瓜湯	青木瓜、藥膳包、玉米段、椰菇	綠豆粉標湯/山藥鮮菇湯	綠豆、粉標/山藥、鮮香菇、玉米段	酸菜筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑絲	麻油鮮菇G湯	美白菇、鴻喜菇、豆包、高麗菜、麻油	
果	蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂		楊桃		芭樂		小玉		
晚餐	地方	山藥燉五花若飯 椒鹽麵腸 茄汁燒冬瓜	米、素五花若、山藥、紅蘿蔔、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉、冬瓜、美白菇	香椿炸醬乾麵 五香滷豆G 炒地瓜葉	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、豆G、滷包、地瓜葉	韓式雜菜冬粉 刈包夾荷包蛋	寬粉、菠菜、黃豆芽、木耳絲、紅K絲、素火腿、韓式泡菜、刈包、蛋、梅乾菜、筍乾、酸菜絲	白飯 照燒素排 紅燒腐皮木耳 鮮菇炒小白	米、素排、照燒醬、豆皮、木耳、小白菜、鮮香菇	白飯	米	蕃茄義大利麵	義大利麵、蕃茄、豆干、洋菇片、三色豆	白米飯	米
	異國	焗烤時蔬飯 巧克力餅乾奶酪	米、素火腿、三色豆、青花菜、小黃瓜、乳酪絲、奶酪、oreo	韓式泡菜鍋-附飯 焗烤洋芋	米、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、金針菇、油皮、馬、乳酪絲	日式咖哩炸D排飯 花椰炒素蝦 菇菇玉筍	米、牛蒡排、麵包粉、咖哩醬、馬鈴薯、紅K、青花椰、素蝦仁、玉米筍、美白菇、甜椒絲	香酥鮮蔬捲餅 粉紅醬貝蝦麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、貝殼麵、蕃茄	紅燒黑干燒若	大黑豆干、三層若、梅乾菜	藍帶G排	豆包、起司片、麵包粉	香辣豆腐	豆腐、毛豆仁、辣椒
	麵食	辣味噴豆乳濃湯 五香燒豆包 芝麻拌海芽	拉麵、白K、玉米段、美白菇、鴻喜菇、高麗菜、味噌、豆漿 豆包、海帶芽、白芝麻	酸辣湯餃 煎蘿蔔 紅燒豆干	素食水餃、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、金針菇、大白菜、白蘿蔔、豆干	榨菜若絲湯麵 辣炒干絲鮑菇 芋頭餅	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆干絲、杏鮑菇絲、芋頭餅	普台擔擔湯飯 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、特製素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、筍乾、素肚 海帶絲、紅K	椒鹽香酥G	杏鮑菇、薯條、G丁、四季豆、酥炸粉	焗烤總匯	馬鈴薯、杏鮑菇、玉米粒、素火腿、乳酪絲	韓式泡菜炒 蘿蔔糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜、紅K絲
	風味	麻醬麵 湯包 炸醬炒豆干	麵條、紅K絲、小白菜、小黃瓜絲、素火腿、芝麻醬、湯包、豆干	白醬臘腸燻飯 芝麻球*2 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、青花菜、玉米筍、毛豆、芝麻球、素若、香菇絲、青椒、紅K	港式福州燻飯 芝麻拌菠菜 薑汁豆腸	米、素蟹棒、豆干、三色豆、杏鮑菇、素海參、素蝦仁、大白菜、豆腸、白芝麻、菠菜	金沙薑黃炒鴨粥 鹽酥拼盤	米、薑黃、鹹蛋、紅K絲、南瓜絲、鮮香菇絲、玉米粒、素蝦、素肉塊、茄子、素米雪、青椒	XO醬火腿什錦 炒油菜	玉米筍、鮮筍、紅蘿蔔、素火腿、豆干、XO醬 油菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	玉米燻蘿蔔 炒小白菜	玉米段、白蘿蔔、紅蘿蔔、素竹輪 小白菜
	加菜	香椿拌麵 地瓜葉 大黃瓜素酥湯 麥香冬瓜	麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 炒大麥、冬瓜塊	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒蒲瓜 榨菜素肚湯 百香雙Q	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲、蒲瓜、薑絲素肚、榨菜絲、薑絲 百香果、鵝蛋、珍珠、綠茶	傻瓜麵 炒青江菜 剝皮辣椒G湯 仙草凍	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 豆包、剝皮辣椒、紅蘿蔔、仙草凍	糙米飯 咖哩醬 炒大黃瓜 蔬菜豆腐湯 麥茶	糙米、三色豆、咖哩醬 皮絲、香菇、香椿醬 大黃瓜、薑絲 小白菜、豆腐、薑絲 炒大麥	若骨茶湯	白K、紅K、素排骨 酥	玉米濃湯	三色豆、玉米粒、馬鈴薯	薑絲米豆湯	米豆、薑絲、豆腐
果	柳丁		葡萄		橘子		鳳梨		葡萄		西瓜		小蕃茄		
蛋白質		62.8		67.5		60.3		59.5		99		104		94	
脂肪		43.4		60		50		50		74		85.5		72.5	
醣類		266.1		225		224		212.5		393.5		409.5		377.5	
熱量		1706.2		1710		1587.2		1538		2636		2823.5		2538.5	

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