

普台高中113年11月4日至11月10日 膳食菜單暫定表

日期	11月4日			11月5日			11月6日			11月7日			11月8日			11月9日			11月10日		
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	紅豆粉糊湯	紅豆、粉粿	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	米漿	米、焦花生、紫米	紫菜豆腐湯	豆腐、紫菜						
	主食	牛角可頌 可頌堡	牛角可頌 可頌堡	小芝麻包	芝麻包	厚片土司	厚片土司	貝果盤	貝果盤	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	白麥吐司	白麥吐司	白米飯	米						
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶餘	蛋 白帶餘、薑	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、番茄	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、火腿、豆干、毛豆、玉米粒	茶葉蛋 茶香豆腐	蛋、茶葉蛋滷包、豆腐、九層塔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	沙茶炒蛋 沙茶豆腐	蛋、油豆腐、毛豆仁						
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	什錦果仁	什錦果仁	起司片	起司片	韓式拌菠菜	冬粉、菠菜、豆芽菜、豆干、白芝麻	巧克力醬	巧克力醬	素鬆	素鬆						
	副菜	玉米穀片	玉米穀片	酸菜炒鮮菇炒A菜	酸菜、秀珍菇、黑木耳/A菜	花生醬	花生醬	炒青菜	青菜、紅K	布丁	布丁	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	醬燒油蔥青炒芥菜仁	無菁、紅K芥菜仁						
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	紅豆粉糊湯	紅豆、粉粿	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	米漿	米、焦花生、紫米	紫菜豆腐湯	豆腐、紫菜、豆皮						
	主食	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	小芝麻包	芝麻包	銀絲卷	銀絲卷	黑糖饅頭	黑糖饅頭	蒸鍋貼	蒸鍋貼	芋泥包	芋泥包	白米飯	米						
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶餘	蛋 白帶餘、薑	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、番茄	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、火腿、豆干、毛豆、玉米粒	茶葉蛋 茶香豆腐	蛋、茶葉蛋滷包、豆腐、九層塔	綜合滷味	黑豆干、紅蘿蔔、油豆腐、素G	沙茶炒蛋 沙茶豆腐	蛋、油豆腐、毛豆仁						
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	脆炒小瓜	小黃瓜、素腰花、紅K片	起司片	起司片	韓式拌菠菜	冬粉、菠菜、豆芽菜、豆干、白芝麻	梅干苦瓜	梅干菜、苦瓜	素鬆	素鬆						
	副菜	若末炒季豆	四季豆、素肉末、辣椒	酸菜炒鮮菇	酸菜、秀珍菇、黑木耳	什錦果仁	什錦果仁	彩椒西芹	西洋芹、甜椒、木耳	布丁	布丁	臘豆炒筍菇	臘豆、鮑魚菇、玉米粉	醬燒油蔥青	無菁、紅蘿蔔						
午餐	青菜	炒莧菜	莧菜	炒A菜	A菜	炒長豆	長豆、紅K、鮮香菇	炒青菜	青菜、紅K	炒地瓜葉	地瓜葉	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒芥菜仁	芥菜仁						
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	小米飯	米、小米	油飯	糯米、豆干、三色豆、香菇絲、麻油、菜脯	白飯	米	客家炒麵	油麵、豆干、芹菜、紅魷、榨菜						
	主菜	瓜子蒸若	板豆腐、瓜子肉、筍丁、鮮香菇	番茄炒蛋 栗子燒雞	蛋、牛番茄、豆腐、素雞、香菇、栗子	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、花椒	三色蒸蛋 粉蒸素排骨	皮蛋、鹹蛋、鮮香菇、蛋、芋頭、香椿、素排骨	酥炸嫩肉	豆腐、素米血	五味燒豆包	豆包、五味醬	三杯鮮菇百頁丁	香鮑菇、百頁豆腐、油豆腐丁、九層塔						
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、滷包	泰式虎皮蛋	蛋、泰式甜辣醬	滷蛋	蛋、滷汁	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片、三色豆	黃金咖哩蛋	蛋、咖哩醬	滷蛋	蛋、滷汁						
	副菜	南瓜粉絲羹	南瓜、冬粉、紅K絲、木耳絲、大白菜	三色高麗菜	高麗菜、木耳絲、紅K絲	馬鈴薯嫩若	馬鈴薯、皇帝豆、紅K丁、素雞丁、鴻喜菇	珍品佛跳牆	大白菜、芋頭、杏鮑菇、猴頭菇、凍豆腐	素干貝燒冬瓜	冬瓜、杏鮑菇、紅K片	八寶干丁若醬	碎干丁、紅K丁、玉米粒、杏鮑菇、毛豆、瓜子肉	炸薯條	薯條						
副菜	黃瓜炆白菇	大黃瓜、美白菇、紅K片	宮保凍豆腐	凍豆腐、地瓜、辣椒、花生	白花炒玉筍	白花菜、玉米筍、豆包絲	椰瓜炒玉米	椰瓜、玉米粒、素蝦仁、紅K片、木耳片	蒲瓜炒火腿	蒲瓜、紅K片、素火腿	炒小芥菜	小芥菜	炒青菜	青菜							
湯	榨菜若絲湯	榨菜、素若絲、豆腐	四神湯	薏仁、素肚、蓮子	五行蔬菜湯	牛番茄、鮮香菇、紅K丁、白K丁、玉米段	立冬 麻油山藥G絲湯	豆包、山藥、杏鮑菇	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	酸辣湯	金針菇、紅K絲、高麗菜、木耳絲、板豆腐							
果	蘋果	蘋果	橘子	橘子	鳳梨	鳳梨	火龍果	火龍果	鳳梨	鳳梨	芭樂	芭樂	榴丁	榴丁							
晚餐	地方	沙茶炒雞絲麵 筍子捲 紅燒冬瓜	雞絲麵、火腿、甜椒、美白菇、小白菜、豆干片、紅K、筍子捲、冬瓜、薑絲、鴻喜菇	沙茶青椒洋若炒飯 素蝦花椰 酥炸鮮香菇	米、青椒、碎豆干、素洋若、素火腿丁、青花菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔	白飯 燕麥香魚 口水G絲 胡麻豆乳西芹	米、醬汁、燕麥香魚、豆包絲、小黃瓜、豆芽菜、紅K絲、西洋芹、美白菇、胡麻豆乳醬汁	廣東炒麵 貢丸油豆腐	油麵、香菇絲、素火腿、青江菜、紅K、豆芽菜、素蝦仁、貢丸、白、紅K、芹菜、油豆腐	南瓜飯 泰式椒鹽蝦排 涼拌青木瓜絲 草菇炒青花	米、南瓜、蝦排、白芝麻、檸檬汁、辣椒、青木瓜、百香果醬、草菇、青花菜	蔬食蛋炒飯 紅糟豆腐 鮮菇炒小白	米、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、蛋豆腐、鮮香菇、小白菜	美香香菇素海鮮粥 時蔬炒高麗菜 素食湯包	米、鮮香菇、玉米粒、紅K絲、素海蔘、素蝦粒、蛋、高麗菜、紅K絲、木耳絲、湯包						
	異國	東北酸菜豆腐鍋 飯 薑汁香干 紅絲油菜	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、玉米筍、豆芽菜、高麗菜、豆干丁、白芝麻、油菜、紅K	日式滷油炒麵 豆皮壽司 蘿蔔角煮	油麵、紅K、小黃瓜、豆芽菜、豆干片、米、壽司皮、白芝麻、白蘿蔔、紅蘿蔔、素油若	刈苜菜絲焗風味披 白醬素鮑魚通心麵	厚吐司、乳酪絲、素火腿、高麗菜、三色豆、芥末粉、海苔粉、沙拉、通心麵、洋菇、玉米粒、毛豆、火腿、素鮑魚、青花菜	咖哩時蔬飯 酥皮濃湯	米、青花菜、碎干丁、紅K、素火腿、玉米筍、毛豆、洋菇片、馬k、紅K、玉米粒、酥皮	香酥G排飯 沙茶青椒炒豆干 紅燒肉醬馬鈴薯	米、香檳排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、青椒、豆干片、鈣粉、馬鈴薯、紅K	紅醬嫩飯 玉米濃湯	米、素火腿、洋菇片、三色豆、豆干丁、素蝦粒、甜椒、紅蘿蔔、玉米粒、馬鈴薯、素火腿	義式奶油寬菇燉飯 醬燒豆腐 義式烤南瓜	米、素火腿、鴻喜菇、香鮑菇、奶湯、玉米粉、青花菜、板豆腐、油豆腐、南瓜						
	麵食	素餃餡米粉羹 鑊油地瓜羹 香炸鹽酥丁	米粉、餛飩紅魷、筍絲、豆干片、大白菜、木耳絲、紅K絲、地瓜羹、鹽酥丁	香台擔擔湯麵 黑白切 香滷海带結	麵條、素燥、豆芽菜、小白菜、香腸片、油豆腐、豆乾片、海带結	十全藥膳湯麵線 味噌大溪豆干 釀豆炒素火腿	白麵線、凍豆腐、皮蛋、小白菜、高麗菜、麻油、蔥豆干、豌豆、素火腿	鵝鮮湯麵 竹輪炒雙瓜 乳酪條*2	細麵、素鮑鮑、素鮑、小白菜、豆芽菜、乳酪條、素什錦、大黃瓜、紅K	味噌豆乳拉麵 炸天婦羅	拉麵、豆漿、三河豆腐、鴻喜菇、高麗菜、木耳絲、玉米粒、海帶芽、油豆腐、茄子、四季豆、炸天婦羅	日式湯咖哩 炒青花菜 酥炸豆腐	拉麵、香鮑菇、馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔、高麗菜、玉米粉、豆腐、青花菜、甜椒	台式炒米苔目 五香滷海带 八寶蒸年糕	米苔目、香酥、麵絲、豆芽菜、豆干片、芹菜、海带片卷、豆干丁、年糕、花生、紅蘿蔔、小魚乾						
	風味	韓式泡菜炒飯 皮蛋宮保雞丁 小瓜炒甜不辣	米、韓式泡菜、碎干丁、大白菜、紅K絲、素火腿、皮蛋、辣G丁、甜椒、小黃瓜、素甜不辣	白飯 鹹酥G 三杯菇菇 甜豆炒玉筍	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、杏鮑菇、猴頭菇、紅K片、九層塔、甜豆、玉米筍	素雞排飯 素熟炒豆干 快炒菠菜 檸檬奶油飽結	米、素雞、素熟狗、菠菜、奶油、杏鮑菇、檸檬汁	白飯-普台素燥 香滷豆干 玉米布丁酥*2 鮮菇炒青江	米、普台素燥、豆干、玉米布丁酥*2、鴻喜菇、青江菜	大滷湯餃 滷大頭菜 番茄炒豆包	水餃、筍子、紅K、黑木耳、豆腐、金針菇、大頭菜、乾辣椒、豆包、大蕃茄	黑胡椒拌麵 奶酪	油扁麵、素肉排、素火腿、豆芽菜、青花菜、三色豆、黑胡椒、蘑菇醬汁、奶酪	麻辣燙-麵 椒鹽毛豆	蒸蔥卷、白、紅K、玉米段、三角油條、貢丸、素米雪、毛豆、素、黑胡椒						
	加菜	糙米飯 宮保素壯素燥 炒茄子 玉米素丸湯 紅豆薏仁湯	糙米、素壯、素燥、辣椒、茄子、玉米、素丸、薑絲、綠豆、薏仁	香椿拌麵 炒空心菜 醃菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁、空心菜、薑絲、醃菜仁、筍片、薑絲、檸檬汁、愛玉	糙米飯 咖哩醬 炒大白菜 青木瓜素若湯 決明子	糙米 三色豆 蹄膀紅魷、有機奶白菜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、決明子	優瓜麵 絲瓜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁、綠豆、薑絲、蒲瓜、冬粉薑絲、冬瓜塊、檸檬汁	黑胡椒蘑菇拌麵 炒白花菜 薑香南瓜湯 地瓜芋圓湯	細麵、黑胡椒粒、洋蔥、三色豆、白花菜、南瓜、薑絲、地瓜、芋圓	素燥麵線 炒苦瓜 關東煮湯 珍珠奶茶	麵線、素燥、苦瓜、素米雪、白K、紅K、玉米段 紅茶、珍珠、奶粉	茄汁炒飯 炒紅鳳梨 冬瓜素若湯 綠豆西米露	米、玉米粒、蕃茄、紅鳳梨、冬瓜、素洋若、綠豆、西谷米						
果	榴丁	榴丁	香蕉	香蕉	木瓜	木瓜	芭樂	芭樂	榴丁	榴丁	橘子	橘子	葡萄	葡萄							
蛋白質	69.5			65.5			61			71			60.5			61.5			63		
脂肪	58			47.5			47.5			54			50			47.5			47.5		
醣類	269.5			260			255			248.5			225			257.5			242.5		
熱量	1878			1729.5			1691.5			1764			1592			1703.5			1649.5		

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