

普台高中113年11月11日至11月17日 膳食菜單暫定表

日期		11月11日			11月12日			11月13日			11月14日			11月15日			11月17日		
星期		一			二			三			四			五			日		
西式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、玉米粒、素若絲、高麗菜、芹菜	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	可可牛奶	奶粉、可可粉	紅茶	紅茶包								
	主食	小麵包	小麵包	滿福堡	滿福堡	西式燒餅	西式燒餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	厚片土司	厚片土司								
	主菜	XO醬炒干絲	粗豆干絲、芹菜、紅k絲	鮪魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮪魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、火腿、沙拉醬	紅燒豆包	豆包	香滷什錦	豆干結、素雞、海帶結、紅k丁、黑豆干	火腿玉米炒蛋 火腿玉米豆干	玉米粒、蛋、毛豆、豆干								
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋泡	方形火腿片	素方形火腿片	花生醬	花生醬	彩繪鮑菇	彩椒、杏鮑菇、青椒	藍莓醬	藍莓醬								
	副菜	油條 炒A菜	油條 A菜	炒青花菜	青花菜	什錦堅果	什錦堅果	起司片 炒空心菜	起司片 空心菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅k絲								
中式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、玉米粒、素若絲、高麗菜、芹菜	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	可可牛奶	奶粉、可可粉	白粥	米								
	主食	小麵包	小麵包	紅豆包	紅豆包	西式燒餅	西式燒餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包								
	主菜	XO醬炒干絲	粗豆干絲、芹菜、紅k絲	鮪魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮪魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、火腿、沙拉醬	紅燒豆包	豆包	香滷什錦	豆干結、素雞、海帶結、紅k丁、黑豆干	火腿玉米炒蛋 火腿玉米豆干	玉米粒、蛋、毛豆、素火腿								
	副菜	花生麵筋	花生、麵筋泡	牛蒡絲	牛蒡絲	什錦堅果	什錦堅果	彩繪鮑菇	彩椒、杏鮑菇、青椒	麻油菜腰花	素腰花、紅k、九層塔								
	副菜	油條	油條	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	鮮菇皇帝豆	皇帝豆、柳松菇	幼筍	幼筍	素鬆	素鬆								
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	咖哩醬烏龍麵	烏龍麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、素火腿								
	主菜	南瓜炒蛋 南瓜燻豆腐	南瓜片、鴻喜菇、蛋、豆腐	奶香燒蛋 醬燒腐竹	蛋、奶粉、腐竹、紅k片、鮮香菇	左宗棠G	杏鮑菇、麵腸、甜椒、太白粉、辣椒	五更腸旺	豆腸、油豆腐、酸菜、素米雪、木耳、花椒	日式味噌豆腐燒	板豆腐、美白菇、豆漿、味噌								
	加菜	咖哩味滷蛋	蛋、咖哩醬汁	瓜仔若油豆腐	瓜仔若、油豆腐丁	麻辣香蛋	蛋、麻辣醬汁	滷蛋	蛋、滷汁	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬								
	副菜	雙結燻蘿蔔	海帶結、豆干結、白蘿蔔、紅蘿蔔	番茄炒白花	白花菜、蕃茄	八寶干丁	鮮香菇、豆干丁、毛豆仁、紅蘿蔔、玉米粒	芋頭白菜煲	大白菜、芋頭、紅k絲、木耳絲	田園高麗	高麗菜、紅k絲、油片絲								
	副菜	客家炒紫茄	茄子、九層塔、紅k片	菇菇豆包絲	鮑魚菇、木耳絲、豆皮、紅k絲	韓式泡菜銀芽	韓式泡菜、豆芽菜、小黃瓜絲	什錦燻黃瓜	大黃瓜、素甜不辣、玉米筍、鴻喜菇										
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒芥菜仁	芥菜仁、薑絲	炒菠菜	菠菜								
	湯	羅宋湯	高麗菜、牛蕃茄、西芹	金針冬粉湯	冬粉、素羊若、金針菇	髮菜羹湯	髮菜、紅k絲、金針菇、筍絲、鮮香菇絲、素肉羹	酸菜油豆腐湯	酸菜、小白菜、豆腐	綜合時蔬湯	玉米段、白蘿蔔、紅蘿蔔、凍豆腐								
	果	鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		蘋果									
	地方	白飯 蒲瓜素瓜仔若 娘惹山藥捲 豆酥高麗菜	米、蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、娘惹山藥捲、高麗菜、甜椒、豆酥	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇炒大陸妹 白菇玉筍	米、獅子頭、紅k、大白菜、鮮香菇、大陸妹、薑絲、美白菇、玉米筍	韓式拌飯 香酥什錦燒 芝麻拌海芽	米、紅k絲、韓式泡菜、菠菜、豆干片、木耳絲、什錦燒、酥炸粉、椒鹽粉、白芝麻、海帶芽	紹子乾麵 三杯東豆腐 素炒甜不辣	麵條、香菇絲、紅k丁、毛豆仁、豆干、豆芽菜、杏鮑菇、九層塔、甜不辣、小黃瓜	白飯	米								
	異國	青醬貝殼麵 橢圓薯餅	貝殼麵、素火腿、馬K、紅k、毛豆、甜椒、玉米粒、青花菜、九層塔、橢圓薯餅	日式醬油拌麵 麥克G塊*2 和風醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲、麥克G塊*2、秋葵、和風醬	台式炒粿仔條 焗烤玉米法國麵包 XO醬炒白花	粿仔條、小白菜、豆干、油片、豆芽菜、檸檬、九層塔、碎干丁、九層塔、素若粒、蕃茄、法國麵包、白花菜、XO醬	白飯 咖哩醬素腿 花椰炒茼蒿 炸香腸	米、素腿、紅k、馬K、三色豆、咖哩醬、青花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉	普台素燥干丁	豆干、普台素燥、毛豆								
晚餐	麵食	港式蛋蛋麵 五香滷豆干 紅絲寬菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、豆干、莧菜、紅蘿蔔	薑母鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪裡干丁	麵線、皮絲、板豆腐、猴頭菇、金針菇、高麗菜、素米血、杏鮑菇、茄子、雪裡紅、豆干	普台擔擔麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜、海帶結、素G、豆干、地瓜葉、素蠔油	紅燒洋若湯麵 馬蹄條 酪梨油炒小白菜	細麵、紅k、玉米段、素洋若、白k、青江菜、馬蹄條、小白菜、薑絲	鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、紅k絲								
風味	蕃茄什錦炒飯 綜合芋圓湯	米、素火腿、三色豆、蕃茄醬、碎干丁、美白菇、高麗菜、芋圓、芋頭、紅豆	招牌飯-素排 香腸、滷蛋、滷油腐、紅絲高麗	米、素排、醬汁、菜脯、香腸片、蛋、三角油腐、紅絲高麗	沙茶洋若滑蛋燻飯 麻油川七 紅豆金棗	米、空心菜、蛋、素洋若、金針菇、川七、麻油、紅豆金棗*2	海苔素鬆拌飯 蕃茄油腐 茶碗蒸 炸醬拌油條	米、海苔醬、油豆腐、香菇、三色豆、蕃茄、鮮香菇、油條、炸醬	綜合炸物	地瓜球、薯餅、百頁豆腐									
加菜	素燥拌麵 炒大陸妹 青木瓜素酥湯 冬瓜山粉圓	麵條、素燥、炒大陸妹、薑絲、素排骨酥、青木瓜山粉圓、冬瓜	醬油炒飯 榨菜若絲湯 地瓜西米露	米、豆干、三色豆、醃豆、榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲、地瓜、西米露	高麗菜飯 炒小芥菜 冬瓜油腐湯 麥茶	米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、小芥菜、薑絲、冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲、炒大麥	麻油麵線 炒青花菜 白蘿蔔素排骨湯 綠豆薏仁湯	麻油、麵線、白花菜、白k、素排骨酥、薑絲、綠豆、洋蔥仁	炒青江菜	青江菜、薑絲									
果	芭樂		葡萄		柳丁		楊桃		芭樂										

自民國98年承接以來即使用CAS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

蛋白質	71	73.5	69.5	80.5	55	32
脂肪	52.5	60.5	62.5	58	45	27.5
醣類	278	249.5	240	269.5	210	145
熱量	1806.5	1836.5	1800.5	1922	1465	955.5