

普台高中114年9月29日至10月3日 膳食菜單

		9月29日				9月30日				10月1日				10月2日				10月3日				10月7日	
星期		一		二		三		四		五				二									
西式早餐	飲品	豆漿	豆漿	南瓜咖哩粥	米、南瓜、玉米粒、高麗菜、鮮香菇	奶茶	奶粉、紅茶包	玉米濃湯	馬鈴薯、三色豆、素火腿	紅茶	紅茶												
	主食	千層乳酪燒餅可頌堡	千層乳酪燒餅可頌堡	港式烤饅頭	鮮奶饅頭、楓糖漿	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	高麗菜包	高麗菜包	白吐司	吐司												
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	醬燒素G	素雞、紅蘿蔔片、黑木耳	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味干丁	蛋、豆干丁、玉米粒、墨西哥醬料	水煮蛋 滷油腐	蛋、三角油腐	熱狗蛋沙拉 熱狗沙拉	素熱狗、蛋、馬鈴薯、玉米粒、葡萄乾、沙拉醬												
	副菜	千島醬/素鬆	沙拉醬、蕃茄醬、素鬆	香脆酥	香脆酥	起司片/麵包丁	起司片、麵包丁	豉香干丁/ 皮絲筍干	豆干丁、豆豉、鮮香菇皮絲、筍干	花生醬	花生醬												
	副菜	苜蓿芽小瓜	小黃瓜、苜蓿芽	海帶干絲 炒A菜	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜、白干絲、A菜	炒美生菜	美生菜	炒青花菜	青花菜、紅K片	小黃瓜絲	小黃瓜												
中式早餐	飲品	豆漿	豆漿	南瓜咖哩粥	米、南瓜、玉米粒、高麗菜、鮮香菇	奶茶	奶粉、紅茶包	玉米濃湯	馬鈴薯、三色豆、素火腿	紅茶	紅茶												
	主食	中式燒餅	中式燒餅	港式烤饅頭	鮮奶饅頭、楓糖漿、白芝麻	蒸蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕	高麗菜包	高麗菜包	飯糰	米												
	主菜	黑胡椒素柳	素若排、黑胡椒	醬燒素G	素雞、紅蘿蔔片、黑木耳	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味干丁	蛋、豆干丁、玉米粒、墨西哥醬料	白煮蛋 滷油腐	蛋、三角油腐	滷蛋1/2 素香腸片	蛋、素香腸												
	副菜	千島醬	沙拉醬、蕃茄醬	香脆酥	香脆酥	彩椒時蔬	甜椒、青椒、杏鮑菇	豉香油腐	豆豉、油豆腐	油條	油條												
	副菜	素鬆	素鬆	海帶干絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜、白干絲	起司片	起司片	皮絲筍干	皮絲、筍干	辣菜脯干丁	菜脯、豆乾丁、辣椒												
午餐	青菜	苜蓿芽小瓜	小黃瓜、苜蓿芽	炒A菜	A菜	炒菜豆	菜豆	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲												
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	海南G絲飯	米、杏鮑菇、碎干丁、薑黃、斑蘭葉												
	主菜	茄汁炸蛋 糖醋素土魷	蛋、茄汁 甜椒、蕃茄、素土魷餘	咖哩燒油腐	紅蘿蔔、油豆腐、馬鈴薯	烏龍米血豆干	四分干丁、素米血、甜麵醬、白芝麻、烏龍茶葉	紅蘿蔔炒蛋 紅燒塔香白帶餘	蛋、紅蘿蔔絲、筍絲、豆腐、白帶絲、九層塔、辣椒、甜椒	味噌燒油腐	油豆腐丁、味噌、玉米筍、紅K片、黑木耳												
	加菜	五香嫩豆腐	油嫩豆腐			泰式燒蛋	蛋																
	副菜	海苔絲瓜	海苔、絲瓜、素火腿	蜜汁干片	豆干、白芝麻	鮮蔬焗烤	馬鈴薯、青花菜、紅蘿蔔、南瓜、乳酪絲、筆管麵	家常炒冬粉	紅蘿蔔絲、黑木耳絲、冬粉、高麗菜、豆干片	鹽酥拼盤	馬鈴薯、地瓜、鹽酥G丁、杏鮑菇												
晚餐	副菜	泡菜炒豆芽	豆芽菜、紅蘿蔔、韓式泡菜、韓式辣椒粉	塔香燒紫茄	九層塔、茄子、紅蘿蔔片	紅燒烤魷	烤魷、黑木耳、筍片、紅K片、	什錦黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅蘿蔔片														
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒莧菜	莧菜												
	湯	紅燒湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲、玉米段	酸菜冬粉湯	酸白菜、冬粉、金針菇、素肚	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、豆腐、黑木耳絲	韓式大醬湯	韓式黃豆醬、海帶芽、黃豆芽、嫩豆腐	百香雙Q綠 藥膳排骨湯	百香果粒、珍珠粉圓、椰果、綠茶包 藥膳排骨包、凍豆腐、金針菇、白蘿蔔、紅蘿蔔												
	果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		楊桃													
	地方	高麗菜麻油G飯 椒鹽雞腸 什錦玉筍	米、高麗菜、杏鮑菇、鮮香菇、碎干丁、紅K絲 雞腸、九層塔、椒鹽粉 青花椰、玉米筍、紅K片	便當餐-素牛小排 滷蛋、滷豆干 炒大白菜	米、素牛小排、蛋、豆干片、大白菜、紅K絲	中華炒麵 椒麻炸豆腐 燙青菜	油麵、紅K絲、高麗菜、豆芽菜、皮絲、豆腐、青江菜(小珠)	素麻醬乾麵 五香豆干 泡菜素鬆飯捲	乾麵條、芝麻醬、小白菜、豆芽菜、碎干丁 豆干、海苔片、米、素鬆、韓式泡菜、豆漿、小黃瓜絲														
異國	蘑菇醬拌麵 奶燻白菜	油扁麵、碎干丁、素火腿、三色豆、洋菇片、大白菜、紅K絲、木耳絲、素培根、乳酪絲、奶粉	雞力炒泡麵 荷包蛋 涼拌小黃瓜	王子麵、素雞力炸醬、碎干丁、高麗菜、紅K絲、素火腿 蛋、小黃瓜	日式咖哩炸D排飯 大阪燒高麗	米、豆包、麵包粉、椒鹽粉、咖哩、馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆、高麗菜、紅K絲、美奶滋、海苔粉、蛋、麵粉	唐辛子時蔬燴飯 青木瓜G絲沙拉 芝麻菠菜	米、甜椒、碎干丁、高麗菜、玉米筍、玉米粒 唐辛子、青木瓜、豆包、柚子醬、小番茄、白芝麻、菠菜															
	麵食	排骨酥湯麵 珍珠豆花	油麵、白K、紅K、香椿排骨酥、青江菜、油豆腐、花生、珍珠粉圓	韓式泡菜鍋-附麵 芝麻拌海芽 醬煮馬鈴薯	乾麵條、韓式泡菜、豆腐、金針菇、高麗菜、大貢丸、海帶芽、白芝麻、馬鈴薯、豆干	辣起司牛奶拉麵 醬燒豆包 紅絲油菜	拉麵、奶粉、三角油豆腐、海苔片、筍干、玉米粒、高麗菜 豆包、鮮香菇 紅K絲、油菜	麻辣燙-附麵 紅豆金棗 炸薯條	菜煮麵、白蘿蔔、金針菇、三角油豆腐、素熱狗、青花菜、四角油泡薯條、紅豆金棗														
	風味	白飯 香辣小G腿*2 椒鹽油炒高麗 木須蘆筍糕	米、香辣小G腿、高麗菜、紅K絲、蘿蔔糕、黑木耳絲、紅K絲、小黃瓜絲	蕃茄起司燻飯 椒鹽毛豆莢	米、大蕃茄、高麗菜、金針菇、起司片、油豆腐、馬鈴薯 毛豆莢	普台擔擔飯 滷黑豆干 沙茶筍片	米、普台特製素燥黑豆干(斜切) 筍片、素沙茶、皮絲	紅油水餃 黑白切 鮮菇炒小白	素水餃、紅油醬汁 海帶片、三角油腐、豆干、小白菜、鮮香菇														
	加菜	香椿拌麵 炒皇宮菜 蒲瓜粉絲湯 仙草茶	麵條、香椿醬 皇宮菜 冬粉、蒲瓜、薑絲 仙草茶	酸菜鮑菇拌飯 炒黃豆芽 蘿蔔九子湯 綠豆薏仁湯	米、碎干丁、杏鮑菇、酸菜絲 鮮香菇、黃豆芽 白蘿蔔、素丸子 綠豆、洋薏仁	麻油麵線 炒有機蔬菜 薄皮辣椒G湯 檸檬冬瓜茶	麵線、麻油 有機蔬菜 剝皮辣椒、豆包、海帶結 冬瓜塊、檸檬	塔香炒飯 炒有機蔬菜 蕃茄蔬菜湯 麥茶	米、豆干、火腿、九層塔 炒有機蔬菜 蕃茄、高麗菜、西洋芹 炒大麥														
	果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨															
蛋白質		59			57.8		69		63.2														
	脂肪	56.5			47.5		54.5		49														
	碳水化合物	209			229		216.5		223.5														
	熱量	1580.5			1574.7		1632.5		1567.8														

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