

普台高中114年10月7日至10月12日 膳食菜單表

日期 星期		10月7日		10月8日		10月9日		10月10日		10月11日		10月12日	
		一		二		三		四		五		六	
西式早餐	飲品			豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	雞絲粥	紅麵線、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、什錦菜、皮絲	熱牛奶	奶粉	奶綠	奶粉、綠茶
	主食			炒麵刈包	刈包	貝果堡	貝果堡	三角豆餅	三角豆餅	銅鑼燒乳酪條	銅鑼燒乳酪條	白麥吐司	白麥吐司
	主菜				油麵、黑胡椒醬、碎干丁、玉米粒、豆芽菜	草菇蛋沙拉 草菇沙拉	蛋、洋菇片、馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬、黑胡椒粒	滷豆腐	豆腐	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、滷包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜			黑胡椒若柳	素排、黑胡椒	草莓乳酪醬	草莓醬、奶油乳酪	什錦雞腸	雞腸、黑木耳、紅K片、酸菜	玉米穀片	玉米穀片	薯餅	薯餅
	副菜			小黃瓜絲	小黃瓜	起司片	起司片	炒菜豆	菜豆	蜜地瓜	地瓜、白芝麻	黃芥末沙拉醬	沙拉醬、黃芥末醬
中式早餐	飲品			豆漿	豆漿	白粥	米	雞絲粥	紅麵線、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、什錦菜、皮絲	熱牛奶	奶粉	奶綠	奶粉、綠茶
	主食			炒麵刈包	刈包	紅豆蝸牛餅	紅豆蝸牛餅	三角豆餅	三角豆餅	乳酪條	乳酪條	奶皇包	奶皇包(大)
	主菜				油麵、黑胡椒醬、碎干丁、玉米粒、豆芽菜	蘿蔔燉豆腸	白蘿蔔、豆腸	滷豆腐	豆腐	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包、滷包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜			黑胡椒若柳	素排、黑胡椒	蜜豆羹	豆漿	什錦雞腸	雞腸、黑木耳、紅K片、酸菜	起司片	起司片	菜脯豆包	菜脯、豆包、鮮香菇
	副菜			炒小黃瓜絲	小黃瓜	油條	油條	炒菜豆	菜豆	酪梨溫沙拉	酪梨、甜椒、地瓜、紫高麗菜、和風醬	腰果炒丁	素丁、腰果、甜椒、小黃瓜
午餐	青菜					豉香燻苦瓜	豆豉、苦瓜			炒莧菜	莧菜、薑絲	蠔油地瓜葉	地瓜葉、素蠔油
	主食			白米飯	米	日式烏龍麵	烏龍麵、黑木耳絲、高麗菜、豆干片、紅蘿蔔絲、豆芽菜	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米
	主菜			麻辣燙	黑豆干、豆皮、金針菇、四角油泡、玉米筍	海苔炸豆腐	豆腐、海苔粉	醬香粉絲蒸蛋 梅干油燉腐	蛋、冬粉、素若粒、鮮香菇 油燉豆腐、梅干菜	韓式泡菜炒蛋 泡菜豆腐	蛋、韓式泡菜、油豆腐、大白菜、紅K絲	麻婆豆干	豆干、素若粒、鮮香菇、玉米粒
	加菜			黃金咖哩蛋	蛋、咖哩醬汁			藥膳滷蛋	蛋、藥膳排骨包				
	副菜			奶油燉白菜	大白菜、素培根、紅K片、奶油、鴻喜菇	綜合滷味	白蘿蔔、紅KT、海帶結、豆干結、素米雪	孜然燒馬鈴薯	馬鈴薯、豆干丁、紅KT、玉米粒、孜然粉	埔里炒米粉	埔里米粉、高麗菜、豆芽菜、紅K絲、黑木耳絲	回鍋若高麗	高麗菜、紅K片、回鍋若
	副菜			泰式燒冬瓜	冬瓜、筍干			榨菜炒什錦	榨菜絲、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、什錦菜	關東煮、附醬	白蘿蔔、素米雪、素黑輪、凍豆腐、大貢丸	炸天婦羅	茄子、金針菇、杏鮑菇、南瓜
	青菜			炒小白菜	小白菜、薑絲	什錦炒青花	青花菜、紅KT、玉米筍、黑木耳	炒A菜	A菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲
	湯			紫菜豆腐湯	韓國紫菜、豆腐	排骨酥羹湯	大白菜、素排骨酥、紅K絲、黑木耳絲、白蘿蔔	豆乳味增湯	豆漿、味噌、油豆腐丁、海帶芽	關東煮湯	高麗菜、紅KT、玉米段	青木瓜藥膳湯	青木瓜、皮絲、藥膳排骨包、鮮香菇
	果			鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨	
晚餐	地方	白米飯	米	沙茶魷絲羹 花生小黃瓜 蠔油地瓜葉	油麵、素魷絲、豆干片、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、生花生、小黃瓜、豆干丁、地瓜葉	麻辣蛋拌麵 客家小炒 乾煸四季豆	乾麵條、皮蛋、碎干丁、小白菜、普台擔擔醬、豆芽菜 豆干片、榨菜絲、素魷魚、芹菜、紅K絲、四季豆	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海帶芽 塔香南瓜	米、油豆腐、年糕、韓式泡菜、大白菜、紅K片、海帶芽、白芝麻、南瓜、白腐塔	鮮蔬燜烤飯 唐揚豆腐 炒青菜	米、碎干丁、紅K絲、洋菇片、高麗菜、馬鈴薯、乳酪絲 嫩豆腐、麵包粉、海苔絲、青花菜、紅K片	白米飯 檸檬酥炸G排 滷四角油腐 炒大白菜	米、香檳排、麵包粉、檸檬汁、辣椒 四角油腐 紅K絲、大白菜、黑木耳絲
	異國	宮保丁	青椒、素GT、豆干、乾辣椒	韓式泡菜拌飯 香辣秋葵 涼拌豆干	米、韓式泡菜、高麗菜、豆芽菜、碎干丁、黑木耳絲、海苔絲、紅K絲 秋葵、豆干片	日式唐辛子炒飯 起司醬拼盤	米、玉米粒、高麗菜、紅KT、碎干丁、素火腿 起司醬、脆薯、素G米花、麥克G塊	親子丼飯 法式焦糖土司 椒鹽油炒高麗	米、素GT、大白菜、紅K絲、玉米筍、美白菇、鮮香菇、吐司、蛋、魚鬆醬 高麗菜、橄欖油	酥皮濃湯 紅醬培根義大利麵	酥皮、馬鈴薯、素火腿、三色豆、玉米粒 義大利麵、素培根、玉米筍、青花菜、玉米粒、碎干丁、大蕃茄、洋菇片、	茄汁蛋包飯 美乃滋鮮筍 涼拌素雞	米、蛋、素火腿、三色豆、番茄、高麗菜、玉米粒 沙拉、筍子、素雞
	麵食	馬鈴薯燉蕃茄	馬鈴薯、蕃茄、紅蘿蔔、	紅燒牛若湯麵 炒酸菜絲 麻辣蒸餃*3	乾麵條、素牛若排、白蘿蔔、紅KT、青江菜 酸菜絲、辣椒、素水餃、麻辣醬汁	咖哩時蔬湯麵 鳳梨雲耳 芋頭餅*2	乾麵條、馬鈴薯、紅K、青花椰、三角豆腐、玉米筍、蛋 米筍、木耳 芋頭餅	餐蛋麵 芝麻球*2 剝皮辣椒G	蒸煮麵、蛋、素火腿片、青江菜 芝麻球、剝皮辣椒、四角油泡、白蘿蔔			泰式蕃茄海鮮湯麵 滷味拼盤 素燻大陸妹	拉麵、高麗菜、素小蝦、三角油豆腐、大蕃茄、大貢丸、九層塔、豆芽菜 黑豆干、海帶結、海蔺小卷、大陸妹、素若粒
	風味	乾鍋白花椰	白花椰、回鍋若、紅K片	白飯 黑胡椒若排 小蛋滷油腐 紅絲雞白菜	米、黑胡椒素排、醬汁 小蛋、油豆腐、黑木耳 鵝白菜、紅K絲	白飯 雞腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶什錦燒	米、雞腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 什錦燒、玉米筍、鴻喜菇	飽飽乾麵 冬瓜滷 塔香豆包	乾麵、素飽飽、小白菜、豆芽菜 冬瓜、鴻喜菇 豆包、九層塔、鮮香菇			榨菜若絲乾麵 綜合紅燒湯	乾麵條、榨菜絲、小白菜、素若絲、豆干片 紅KT、白蘿蔔、皮絲、玉米段、青江菜
	加菜	炒油菜 酸菜筍片湯	油菜 筍片、酸菜仁	沙茶拌麵線 炒絲瓜 蕃茄豆腐湯 洛神花茶	麵線 絲瓜、 蕃茄、豆腐 洛神花	素瓜仔若拌飯 炒有機蔬菜 冬菜粉絲湯 冬瓜珍珠	米、瓜仔若、豆干丁 有機蔬菜 冬菜、冬粉、紫菜 冬瓜塊、珍珠粉圓	傻瓜麵 炒有機蔬菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	麵條、醬汁 有機蔬菜 素排骨酥、冬瓜、綠豆、西谷米	高麗菜飯 炒豆芽菜 海芽豆腐湯 珍珠粉櫻桃	米、高麗菜、火腿 豆芽、紅K絲 海帶芽、豆皮、薑絲 珍珠、粉粿	黑胡椒拌麵 炒茄子 南瓜蔬菜湯 仙草茶	乾麵、洋菇片、三色豆 茄子、紅K片 南瓜、高麗菜、蕃茄、豆腐、黑木耳 仙草茶
	果	蘋果		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁	
蛋白質					68.9		57.2		61.6		58.9		57.5
脂肪					52.5		50.5		47.5		43		45.5
醣類		早 午			234.5		214		230.5		216.5		234.5
熱量					1686.1		1539.3		1595.9		1487.8		1577.5

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