

普台高中114年10月13日至10月19日 膳食菜單暫定表

日期	10月13日		10月14日		10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	粥/飲品	古早味鹹粥	米、菜脯、碎干丁、筍絲、鮮香菇、高麗菜	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	小米粥	小米、米	古早味豆米漿	焦花生、糙米、豆漿	紅茶	紅茶包	奶綠	綠茶包、奶粉
	主食	上海烤饅頭	鮮奶饅頭、楓糖漿	乳酪條	乳酪條	丹麥堡 可頌堡	丹麥堡 方形可頌堡	G蛋糕捲 牛奶夾心麵包	G蛋糕捲 牛奶夾心麵包	厚片吐司	厚片吐司	香椿抓餅	香椿抓餅	三明治-自製	去邊吐司、起司片、素方型火腿、千島醬、小黃瓜絲
	主菜	三杯豆腸	豆腸、紅K片、黑木耳、九層塔	水煮蛋 雪蓮子炒干丁	蛋、雪蓮子、豆干丁	鮑魚沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、素火腿、沙拉醬	酸菜炒黑干	酸菜絲、黑豆干	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆干	蛋、碎干丁、三色豆、黑胡椒粒	素熟狗(蛋)*2 素熟狗(全)	素熟狗、全素熟狗		
	副菜	素鬆	素鬆	起司片	起司片	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末醬	蜜豆素/牛蒡絲	豆素/牛蒡絲	巧克力醬	巧克力醬	蘑菇鐵板麵	油麵、洋菇片、三色豆、蘑菇醬汁、碎干丁		
	副菜	幼筍 蠔油地瓜葉	幼筍 地瓜葉	炒青花菜	青花菜	起司片	起司片	炒青江菜	青江菜	薯餅拼盤	三角薯餅、薯球	炒白花菜	白花菜		
中式早餐	粥/飲品	古早味鹹粥	米、菜脯、碎干丁、筍絲、鮮香菇絲、高麗菜	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	小米粥	小米、米	古早味豆米漿	米、焦花生、糙米、豆漿	紅茶	紅茶包	奶綠	綠茶包、奶粉
	主食	上海烤饅頭	鮮奶饅頭、黑芝麻、楓糖漿	乳酪條	乳酪條	鹹大餅	鹹大餅	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	香椿抓餅	香椿抓餅	三明治-自製	去邊吐司、起司片、素方型火腿、千島醬、小黃瓜絲
	主菜	三杯豆腸	豆腸、紅K片、黑木耳、九層塔	水煮蛋 雪蓮子炒干丁	蛋、雪蓮子、豆干丁	鮑魚沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、素火腿、沙拉醬	酸菜炒黑干	酸菜絲、黑豆干	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆干	蛋、碎干丁、三色豆、黑胡椒粒	素熟狗(蛋)*2 素熟狗(全)	素熟狗、全素熟狗		
	副菜	素鬆	素鬆	起司片	起司片	糖醋油條	油條、甜椒、大蕃茄	蜜豆素	豆素	沙茶木須	黑木耳絲、粗干絲、紅K絲、小黃瓜	蘑菇鐵板麵	油麵、洋菇片、三色豆、蘑菇醬汁、碎干丁		
	副菜	幼筍	幼筍	炒青花菜	青花菜	起司片	起司片	牛蒡絲	牛蒡絲	酪梨溫沙拉	酪梨、甜椒、青花菜、和風醬	炒白花菜	白花菜		
青菜	炒空心菜	空心菜			炒菜豆	菜豆	炒青江菜	青江菜	炒莧菜	莧菜					
午餐	主食	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	大阪燒風味炒飯	米、碎干丁、三色豆、素火腿、高麗菜、海苔絲	白米飯	米	糙米飯	糙米、米
	主菜	老皮嫩若	豆腐、辣椒末	蕃茄炒蛋 蕃茄燴豆腐	蛋、蕃茄、豆腐	咖哩獅子頭	馬鈴薯、紅K丁、獅子頭	五目蒸蛋 醬燒苦瓜蘭花干	蛋、黑木耳、玉米粒、筍丁、紅蘿蔔、毛豆仁、苦瓜、蘭花干	腐乳燒豆腐	豆腐乳、嫩豆腐、黑木耳	三色炒蛋 三色豆腐	蛋、三色豆、豆腐	海苔藍帶G排	豆包、起司片、麵包粉、海苔粉
	加菜	奶香滷蛋	蛋、奶粉			醬燒滷蛋	蛋								
	副菜	塔香海茸干片	海茸、九層塔、豆干片	煙燻豆包絲	煙燻豆包、小黃瓜、紅K絲、豆芽菜	宮保鮮筍油腐	新鮮竹筍、油豆腐、乾辣椒	紅燒排骨燉蘿蔔	白蘿蔔、紅K、豆干、香椿排骨酥	鹽酥拼盤	百頁豆腐、地瓜、素米血、青椒	炸水餃*3	素水餃	韓式辣炒年糕	年糕、韓式泡菜、回鍋若片、大白菜
	副菜	豆皮燴冬瓜	冬瓜、豆皮、紅K片、木耳	鮮菇炒白菜	大白菜、鮮香菇、紅K絲、豆皮	甘梅脆薯條	脆薯、梅粉	客家炒紫茄	茄子、米豆醬、紅K片			三杯百頁杏菇	杏鮑菇、百頁豆腐、九層塔、黑木耳	絲瓜蛋酥 絲瓜金針	絲瓜、金針菇、蛋
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒莧菜	莧菜	木耳炒白花	白花菜、紅K片、黑木耳	炒油菜	油菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	酸辣湯	大白菜、筍絲、紅K絲、黑木耳絲、金珍菇、豆腐	三鮮草菇湯	鮮香菇、白蘿蔔、油豆腐、美白菇	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、杏鮑菇、高麗菜	瓜仔G湯	脆瓜、冬瓜、豆包、鮮香菇	珍珠奶茶	珍珠粉圓、奶粉、紅茶包	玉米濃湯	三色豆、素火腿、馬鈴薯、奶粉	日式味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌
果	鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		楊桃		柳丁		橘子		
晚餐	地方	白米飯 孜香茄子排骨 皮蛋豆腐 橄欖油炒青花菜	米、香椿排骨、茄子、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、青花菜、紅K、橄欖油	白飯 鹽酥臭豆腐*2 台式泡菜 柚香積絲沙拉	米、醬汁、臭豆腐、高麗菜、紅K絲 柚子醬、豆包、青木瓜、甜椒、			味島香鬆拌飯 腰果炒小瓜 豆瓣燒百頁	米、素鬆、味島香鬆、腰果、小黃瓜、玉米粒、紅K丁 百頁豆腐	紅醬義大利麵	義大利麵、甜椒、洋菇片、碎干丁	白米飯	米	什錦鮮菇炊飯	米、美白菇、鴻喜菇、毛豆仁、鮮香菇、紅K絲、高麗菜
	美國	泡菜辣G口袋餅 白醬通心麵	口袋餅、碎干丁、韓式泡菜、玉米粒、素G米花、通心麵、甜椒、三色豆、洋菇片、素火腿、碎干丁、青花菜	沙茶炒鍋燒意麵 紅燒油腐 塔香海帶	鍋燒意麵、素排、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、油豆腐、九層塔、紅K片、九層塔、海帶根	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	油扁麵、蛋、油豆腐丁、豆芽菜、花椰菜、三色豆、碎干丁、黑胡椒醬汁、百香果粒、果凍粉	帕瑪森乳酪焗飯 奶酪	米、奶油、素培根、青花菜、帕瑪森乳酪、三色豆、碎干丁 奶酪粉	韓式炸G	鹽酥G丁、白芝麻、杏鮑菇	味噌胡麻馬鈴薯嫩若	馬鈴薯、素G丁、豆干、味噌	五更腸旺	雞腿、素米雪、黑木耳、花椒、豆瓣醬
	雞食	紅燒烏龍麵 辣炒木耳香菇 烤地瓜	烏龍麵、紅K、白K、青江菜、角螺、三角油條、秀珍菇、黑木耳、杏鮑菇、地瓜	日式醬油拉麵 酥炸豆腐 乾煸四季豆	拉麵、海苔片、筍干、豆芽菜、玉米粒、素若排、三角油腐、豆腐、四季豆、豆酥	辣起司牛奶鍋拉麵 椒鹽毛豆莢	拉麵、起司、奶粉、玉米粒、三角油腐、高麗菜、金針菇、素熟狗毛豆莢	麻辣燙-附麵 芝麻球*2 蜜汁豆干	關廟麵、白k、紅K、玉米段、角螺、素米雪、四角油腐、芝麻球、四分干丁、白芝麻	荷包蛋 煙燻雞	蛋、大煙燻捲	麻婆醬筍絲 培根燒高麗	筍絲、粗干絲、紅K絲、素培根、高麗菜、紅K片	天婦羅	地瓜、茄子、馬鈴薯
	風味	培根蛋炒飯 三杯杏鮑菇 糯米椒油片	米、素培根、碎干丁、高麗菜、紅K丁、玉米粒、蛋、杏鮑菇、紅k、九層塔油片、糯米椒	西班牙海鮮燴飯 布丁蛋塔	米、素蝦仁、素魷魚、甜椒、玉米粒、青花菜、碎干丁 塔皮、布丁粉	普台擔擔飯 梅干油腐 炒大白菜	米、普台擔擔醬、油嫩豆腐、梅干菜、大白菜、紅K絲、黑木耳絲	餛飩乾麵 香干土豆 麻油冬瓜滷	乾麵條、素餛飩、小白菜、豆芽菜、豆干、生花生、冬瓜、鴻喜菇	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒菠菜	菠菜
	加菜	素香拌麵 炒油菜 青木瓜排骨湯 決明子	皮絲、豆芽、乾麵條、油菜、青木瓜、素排骨酥、決明子	梅干杏鮑菇炒飯 炒蒲瓜 冬瓜素丸湯 紅豆薏仁湯	米、梅干、杏鮑菇、皮絲、蒲瓜、冬瓜、小珍丸、紅豆、洋蔥仁	泡菜炒飯 炒有機蔬菜 紫菜蘿蔔湯 檸檬冬瓜	米、泡菜、火腿、三色豆、有機蔬菜、白蘿蔔、紫菜、檸檬汁、冬瓜糖磚	傻瓜麵 炒有機蔬菜 綜合湯 地瓜芋圓湯	麵條、醬汁、有機蔬菜、大貢丸、白蘿蔔、油豆腐、地瓜、芋圓	若谷茶湯	玉米段、素排骨酥、白蘿蔔、杏鮑菇	酸辣湯	大白菜、紅K絲、豆腐、筍絲、金針菇、黑木耳絲	紫菜冬菜湯	韓國紫菜、冬菜、豆腐
果	橘子		香蕉		芭樂		葡萄		柳丁		蘋果		芭樂		
蛋白質		64		68.3		65.5		49.4		61.4		87.6		88.8	
脂肪		58.9		52.5		65		47.5		74		78		79	
纖維		218.6		251.5		259.5		194		345.5		346		346	
熱量		1660.5		1751.7		1805		1401.1		2373.6		2436.4		2450.2	

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