

普台高中114年10月27日至11月2日 膳食菜單暫定表

星期		10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	11月2日					
		一	二	三	四	日					
西式早餐	飲品	田庄菜豆鹹粥	米、菜豆、素火腿、鮮香菇、芹菜、筍絲	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶包、奶粉	紅茶	紅茶包		
	主食	統一牛奶球麵包	牛奶球麵包	西式燒餅	西式燒餅	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	沙茶豆包	豆包、黑木耳、沙茶醬	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	美式大熱狗	大熱狗	蔬菜蛋沙拉 蔬菜沙拉	蛋、紅K丁、玉米粒、馬鈴薯、素火腿		
	副菜	鮮味海茸	海茸、薑絲	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒粒	起司片	起司片	巧克力醬	巧克力醬		
	副菜	蜜豆羹 炒小芥菜	豆漿/小芥菜	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜	酸黃瓜沙拉醬	沙拉醬、酸黃瓜	小黃瓜絲	小黃瓜		
中式早餐	飲品	田庄菜豆鹹粥	米、菜豆、素火腿、鮮香菇、芹菜、筍丁	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶包、奶粉	麻油G湯	豆包、鮮香菇、杏鮑菇		
	主食	統一牛奶球麵包	牛奶球麵包	銀絲卷	銀絲卷	飯糰	米	麻油麵線	麵線、薑、麻油		
	主菜	沙茶豆包	豆包、黑木耳、沙茶醬	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	素香腸/炒豆干	素香腸、豆干丁	醬燒豆腸	豆腸、黑木耳、毛豆		
	副菜	鮮味海茸	海茸、九層塔	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒粒	素鬆	素鬆	藥膳高麗菜	高麗菜、皮絲		
	副菜	蜜豆羹	豆漿	雪裡紅炒干丁	豆干、雪裡紅、辣椒	油條	油條	滷米雪	素米雪、小珍丸、白蘿蔔		
午餐	青菜	炒小芥菜	小芥菜	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲	炒A菜	A菜		
	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	中華炒麵	油扁麵、皮絲、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲		
	主菜	木須炒蛋 木須燴豆腐	蛋、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、豆腐	墨西哥辣若醬	碎干丁、素若粒、大蕃茄、墨西哥香料粉、雪蓮子	日式照燒豆腐	豆腐、白芝麻	蜜汁烤醬脆皮蛋 蜜汁烤醬燻茶鵝	蛋、白芝麻 燻茶鵝		
	加菜	麻辣滷蛋	蛋、滷汁			滷蛋	蛋				
	副菜	奶燴白菜	大白菜、紅K片、黑木耳、素火腿、奶粉、乳酪絲	百菇佃煮	金針菇、美白菇、紅K絲、黑木耳絲、粗干絲、什錦菜	紅燒冬瓜鮮燴	冬瓜、角螺、紅K片、黑木耳	沙茶魷絲羹	大白菜、紅K絲、鮮香菇、素魷絲、筍絲、黑木耳絲		
	副菜	茄燒雞腸煲	茄子、麵腸、紅蘿蔔	腐皮高麗	高麗菜、紅K片、油皮	關東煮	白蘿蔔、素米雪、油豆腐、素竹輪、海帶結				
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒鷄白菜	鵝白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜、薑絲		
	湯	泰式酸辣粉絲湯	冬粉、高麗菜、紅K絲、小珍丸、素蝦仁、九層塔、大蕃茄	芋頭米粉湯	芋頭丁、米粉、鮮香菇、紅K絲、芹菜	關東煮湯	高麗菜、玉米段、芹菜、大貢丸	仙草凍甜湯 藥膳青木瓜湯	仙草凍、青木瓜、藥膳包、玉米段		
	果	蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂			
	晚餐	地方	紅燒炆若飯 椒鹽豆腸 茄汁燒冬瓜	米、素五花若、油豆腐、豆腸、椒鹽粉、冬瓜、鮮香菇	蕃茄回鍋若麵疙瘩 五香滷豆腿 蠔油地瓜葉	麵疙瘩、大蕃茄、蕃茄胡、回鍋若、高麗菜、紅K片、黑木耳、鮮香菇、豆腿、地瓜葉	韓式炸醬飯 泡菜起司刈包	米、小黃瓜、紅K絲、碎干丁、豆芽菜、韓式黑炸醬 刈包、韓式泡菜、起司片、黑豆干片			白米飯
異國		蔬菜培根奶油燴飯 巧克力餅乾奶酪	米、素火腿、高麗菜、小黃瓜、碎干丁、玉米粒、紅K丁、乳酪絲、奶酪、oreo	咖喱湯餃 嫩蘿蔔 紅燒腐竹	素水餃、馬鈴薯、紅K丁、高麗菜、黑木耳、百頁豆腐 白蘿蔔、皮絲、腐竹、角螺、青椒、紅K片	拿坡里義大利麵 爆漿吐司捲	義大利麵、素香腸、甜椒、帕瑪森乳酪粉、碎干丁、洋菇片、玉米粒 吐司、起司片、麵包粉、素熟狗			香辣豆腐	豆腐、毛豆仁、辣椒
麵食		榨菜若絲湯麵 辣炒干丁鮑菇 芋頭餅*2	乾麵條、榨菜絲、素若絲、三角油腐、豆芽菜 豆干絲、杏鮑菇絲、芋頭餅	韓式泡菜鍋、麵 燻烤洋芋	蒸若麵、韓式泡菜、大白菜、金針菇、紅K絲、玉米段、豆腐、馬k、乳酪絲	辣味噌豆乳拉麵 韓式拌豆芽 五香豆干	拉麵、筍干、玉米粒、豆包、味噌、豆漿、高麗菜、海苔片 黃豆芽、韓式辣粉、紅K絲、豆干			寧波炒年糕	大白菜、寧波年糕、紅K片、黑木耳
風味		麻醬乾麵 煉乳銀絲卷 炸醬若醬	乾麵條、紅K絲、小白菜、碎干丁、豆芽菜、芝麻醬、煉乳、銀絲卷、素炸醬、豆干丁、素若粒	白米飯 鹽酥絲排 地瓜球 京都醬燒素若	米、素魚排 黃金地瓜球、素若排、甜麵醬、青椒	蜜汁排骨飯 日式拌菠菜 糖醋豆包	米、香椿排骨酥、白芝麻、菠菜、 豆包、甜椒、大蕃茄			黃瓜燴黑輪 炒小白菜	大黃瓜、素黑輪、紅K片 小白菜
加菜		香椿拌麵 炒A菜 大黃瓜素酥湯 麥香冬瓜	麵條、香椿醬 A菜、薑絲 大黃瓜、素排骨酥 大麥仁、冬瓜塊	糙米飯 酸菜杏鮑菇 炒有機蔬菜 羅宋湯 百香雙Q	糙米、酸菜、杏鮑菇 有機蔬菜 高麗菜、大蕃茄、西洋芹 百香果粒、椰果、珍珠、綠茶包	椒麻拌麵 炒有機蔬菜 剝皮辣椒G湯 仙草茶	麵條、椒麻醬汁 有機蔬菜 豆包、剝皮辣椒、鮮香菇 仙草濃縮汁			薑絲米豆湯	米豆、薑絲、素排骨酥
果	柳丁		葡萄		橘子				小蕃茄		
蛋白質		67.1		58.7		67.4		43.8		28.9	
脂肪		59.1		55		60		40		22.5	
糖類		234.9		202.5		226.5		206.5		120.5	
熱量		1739.9		1539.8		1715.6		1361.2		800.1	

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