普台高中114年11月3日至11月9日 膳食菜單暫定表

日期		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月7日		11月8日		11月9日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	白粥	米	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	麵線糊	紅麵線、什錦菜、紅K絲、黑木耳絲、高麗菜、皮絲	奶綠	奶粉、綠茶包	古早味豆米漿	豆漿、焦花生、糙米
	主食	小芝麻包	芝麻包	牛角可頌 可頌堡	牛角可頌 可頌堡	白麥吐司	白麥吐司	丹麥堡 貝果堡	丹麥堡 貝果堡	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包	芝麻漢堡	芝麻漢堡	鹹大餅	鹹大餅
	主菜	炸醬豆包	豆包、小黃瓜、紅K絲	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、豆干	鮮蔬鮪餘蛋沙拉 鮮蔬鮪餘沙拉	馬鈴薯、素鮪餘沙拉、蛋、紅K丁、小黃瓜、玉米粒	紅燒油腐	三角油腐、豆芽菜、紅K絲	薯餅	金牌薯餅	沙茶炒蛋 沙茶豆腐	蛋、油豆腐、紅K丁、玉米粒
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	起司片	起司片	素鬆	素鬆	起司片	起司片	幼筍	幼筍	起司片	起司片	辣炒蘿蔔糕/ 角螺燴絲瓜	蘿蔔糕、角螺、絲瓜
	副菜	辣蘿蔔 雪裡炒干丁	辣蘿蔔、雪裡紅、碎干丁、辣椒	玉米穀片	玉米穀片	奶香芋泥	保久乳、芋頭、鮮奶油	藍莓乳酪醬	奶油乳酪、藍莓醬	黃瓜炒丸片 橄欖油拌青花菜	大黃瓜、大賈丸、青花菜、橄欖油	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	炒小芥菜	小芥菜
中式早餐	飲品	白粥	米	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	蔬菜鹹粥	米、南瓜、高麗菜、紅K絲、鮮香菇、碎干丁	麵線糊	紅麵線、什錦菜、紅K絲、黑木耳絲、高麗菜、皮絲	奶綠	奶粉、綠茶包	古早味豆米漿	豆漿、焦花生、糙米
	主食	小芝麻包	芝麻包	中式燒餅	中式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆蝸牛餅	紅豆蝸牛餅	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包	筍包	筍包	鹹大餅	鹹大餅
	主菜	炸醬豆包	豆包、小黃瓜、紅K絲	素鬆	素鬆	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、豆干	味噌燒豆腐	豆腐、味噌	紅燒油腐	三角油腐、豆芽菜、紅K絲	涼拌素腿	素腿、辣椒、紅K絲、油花生	沙茶炒蛋 沙茶豆腐	蛋、油豆腐、紅K丁、玉米粒
	副菜	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	起司片	起司片	素香炒米粉	米粉、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲	蜜黑豆	蜜黑豆	幼筍	幼筍	豉香苦瓜	豆豉、苦瓜	辣炒蘿蔔糕	蘿蔔糕
	副菜	辣蘿蔔	辣蘿蔔	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜絲	客家小炒	豆干片、素魷魚、紅K絲、榨菜絲、芹菜	義式烤蔬菜總匯	青花菜、甜椒、茄子、大蕃茄、義式香料	黃瓜炒丸片	大黃瓜、大賈丸	蜜地瓜	地瓜、麥芽糖	角螺燴絲瓜	角螺、絲瓜
	青菜	雪裡炒干丁	雪裡紅、碎干丁、辣椒	千島醬	沙拉醬、蕃茄醬	炒地瓜葉	地瓜葉	炒莧菜	莧菜	橄欖油拌青花菜	青花菜、橄欖油	炒菜豆	菜豆	炒小芥菜	小芥菜
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	小米飯	米、小米	油飯	長糯米、豆干、三色豆、鮮香菇、菜脯	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米
	主菜	瓜子若	瓜仔若、豆干丁、脆瓜、鮮香菇	茄汁炒蛋 栗子燒G	蛋、番茄、豆腐 素雞、香菇、栗子	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、花椒、鮮香菇、素若醬	三色蒸蛋 粉蒸素排骨	皮蛋、鹹蛋、玉米粒、蛋、芋頭、香椿素排骨	日式唐辛子豆腐	豆腐、七味粉	梅干豆包	碎豆包、梅干菜、鮮香菇	泰式燒蛋 泰式燒素餘	蛋、泰式醬汁、素白帶餘、甜椒
	加菜	阿婆滷蛋	蛋、滷汁			沙茶烤蛋	蛋、沙茶醬			蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片、三色豆				
	副菜	咖哩粉絲燙	冬粉、紅K絲、高麗菜、咖哩粉、豆干片	老四川回鍋若	高麗菜、回鍋肉片、紅K片、豆芽菜、辣椒	韓式年糕燒油腐	韓式泡菜、韓式年糕、油豆腐、馬鈴薯、大白菜	珍品佛跳牆	大白菜、筍片、小珍丸、栗子、四角油泡、鮮香菇	紅燒冬瓜燴G	冬瓜、黑木耳、角螺、G素丁	醬燒百頁	百頁豆腐、杏鮑菇、九層塔、紅K丁	八寶辣醬丁	豆干丁、鮮香菇、毛豆仁、紅K丁、馬鈴薯
	副菜	醬爆翠瓜鮮菇	小黃瓜、杏鮑菇、紅K片、黑木耳	炸元寶*3	素水餃	腐皮白花	日式炸豆皮、白花菜、紅K片	沙茶玉米若末	玉米粒、碎干丁、素若粒、紅K丁			蒲瓜什錦菜	蒲瓜、什錦菜、榨菜絲、黑木耳絲、紅K絲、筍絲	甘梅薯條	薯條、脆薯、梅粉
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒油菜	油菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒小芥菜	小芥菜	炒青江菜	青江菜
	湯	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、豆腐	四神湯	洋蔥仁、素肚、皮絲、四神湯包	五行蔬菜湯	美白菇、紅丁、白蘿蔔、玉米段、南瓜	碗仔翅	冬粉、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、鮮香菇	麻油G湯 (立冬)	豆包、山藥、杏鮑菇、玉米段	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	酸辣湯	金針菇、紅K絲、高麗菜、黑木耳絲、豆腐
	果	蘋果		橘子		鳳梨		火龍果		鳳梨		芭樂		柳丁	
晚餐	地方	白飯 照燒D排 筍子捲 紅燒冬瓜	米、豆包、麵包粉、白芝麻、 筍子捲 、冬瓜、薑絲、鴻喜菇	沙茶洋若炒飯 沙茶炒芥藍 三杯豆干	米、青椒、素洋若、碎干丁、鮮香菇 芥藍菜、豆干、紅K片、九層塔	白飯 起司醬餘排 辣拌口水G絲 和風秋葵	米、起司醬、洋菇片、燕麥香魚、 豆包絲、小黃瓜、豆芽菜、紅K絲、 秋葵	廣東炒麵 紅燒臭豆腐湯	油麵、皮絲、高麗菜、紅K絲、豆芽菜、素蝦仁、素海參、豆干片 臭豆腐、白蘿蔔、紅K丁、玉米段	白米飯 泰式椒麻醬蝦排 涼拌青木瓜絲 醬燒蘭花干	米、蝦排、檸檬汁、辣椒 青木瓜、百香果醬 蘭花干、黑木耳、紅K片	培根蛋炒飯 紅糟豆腐 鮮菇炒小白	米、玉米粒、紅蘿蔔、素培根、蛋、碎干丁、高麗菜 豆腐、鮮香菇、小白菜	皮蛋瘦若粥 橄欖油炒青花 蒸鍋貼*2	米、皮蛋、蛋、高麗菜、玉米粒、素若絲 橄欖油、青花菜、紅K片、素鍋貼
	異國	東北酸菜豆腐鍋-麵 榨菜炒豆干 紅絲油菜	乾麵條、油豆腐、東北酸白菜、金針菇、筍片、高麗菜 豆干片、榨菜絲、黑木耳 油菜、紅K絲	日式醬油炒麵 豆皮壽司 蘿蔔角煮	油麵、紅K、小黃瓜、豆芽菜、豆干片、米、壽司豆皮、白芝麻、白蘿蔔、紅蘿蔔、素滷若	燒烤章餘燒風味披薩 白醬素餘餘通心麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、高麗菜、三色豆、芥末粉、海苔粉、沙拉醬、 通心麵、洋菇片、玉米粒、毛豆、素鮪魚、青花菜、碎干丁	咖哩時蔬燉飯 酥皮濃湯	米、高麗菜、碎干丁、紅K丁、馬鈴薯、素火腿、洋菇片 馬鈴薯、三色豆、玉米粒、酥皮	韓式大醬湯餃 柚香蘿蔔 煙燻滷豆包	素水餃、大白菜、韓式豆瓣醬、紅K絲、豆腐 白蘿蔔、柚子醬 煙燻豆包、小黃瓜絲、紅K絲、黑木耳絲	紅醬燉飯 玉米濃湯	米、洋菇片、碎干丁、素火腿、高麗菜、素蝦粒、玉米粒 玉米粒、素火腿、馬鈴薯、紅K丁	西班牙海鮮燴飯 辣茄醬馬鈴薯 炸G塊*2	米、素海參、素蝦仁、素蝦粒、大蕃茄、素花枝圈、玉米粒、四分干丁 大蕃茄、馬鈴薯、 麥克G塊
	麵食	素土魠餘爽麵 蠔油地瓜葉 香炸鹽酥G	油麵、大白菜、黑木耳絲、紅K絲、素土魠餘、金針菇 地瓜葉、鹽酥G丁	普台擔擔湯麵 黑白切	乾麵條、普台素燥、豆芽菜、小白菜、四角油腐 黑豆干、素G、海帶片捲	味噌豆乳拉麵 炸豆腐 乾鍋茶樹菇	拉麵、豆漿、三角油腐、高麗菜、玉米粒、筍干、海苔片、 豆腐、茶樹菇、鴻喜菇、辣椒、芹菜	鍋飩湯麵 竹輪炒黃瓜 乳酪條*2	乾麵、素餛飩、小白菜、豆芽菜 乳酪棒 素竹輪、大黃瓜、紅K	十全藥膳湯麵線 味噌烤豆干 酪梨油炒青花	麵線、高麗菜、皮絲、角螺、凍豆腐、杏鮑菇、玉米段 黑豆干、味噌、白芝麻 青花菜、酪梨油	日式湯咖哩-麵 炸天婦羅	拉麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、高麗菜、玉米筍、三角油豆腐 茄子、地瓜、青椒、鹽酥G丁	關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	蒸煮麵、白k、紅K、玉米段、三角油腐、大賈丸、素米雪、 毛豆莢、黑胡椒
	風味	韓式泡菜炒飯 皮蛋宮保辣G丁 炸湯圓	米、韓式泡菜、碎干丁、高麗菜、紅K絲、素火腿、玉米粒 皮蛋、素G丁、甜椒、湯圓、花生糖粉	白飯 香酥G排 照燒菇菇 甜豆炒玉筍	米、香積排、醬汁、 杏鮑菇、秀珍菇、白芝麻 甜豆、玉米筍、甜椒	白米飯 素熱狗炒蛋 快炒菠菜 檸檬奶油鮑菇	米 蛋、素熱狗 菠菜、 奶油、杏鮑菇、檸檬汁	白飯-普台素燥 香滷豆干 鮮菇炒青江	米、普台素燥、豆干 玉米布丁酥*2 鴻喜菇、青江菜	蕃茄起司洋若燙飯 滷大頭菜 青椒炒豆干	米、馬鈴薯、大蕃茄、素洋若、油豆腐、起司 大頭菜、鮮香菇 豆干、青椒	黑胡椒拌麵 奶酪	油扁麵、素若排、青花菜、三色豆、玉米粒、 奶酪粉	川味燃麵 滷四角油腐 涼拌沙拉鮮筍	乾麵條、小白菜、酸菜絲、素若粒、碎干丁、辣油、豆芽菜 竹筍、沙拉醬、四角油腐
	加菜	糙米飯 宮保素肚素燥 炒茄子 玉蜀白玉湯 紅豆薏仁湯	糙米 素肚、素燥、辣椒、茄子 玉米、白蘿蔔 紅豆、洋薏仁	香椿拌麵 炒空心菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	乾麵條、醬汁 空心菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 咖哩醬 炒有機蔬菜 青木瓜素若湯 決明子	糙米 三色豆 有機蔬菜 青木瓜、素排骨酥 決明子	傻瓜麵 炒有機蔬菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	乾麵條、醬汁 有機蔬菜 蒲瓜、冬粉 冬瓜塊、檸檬汁	黑胡椒拌麵 炒A菜 薑香南瓜湯 地瓜芋圓湯	乾麵條、黑胡椒粒 A菜 南瓜、薑絲 地瓜、芋圓	素燥麵線 炒油菜 關東煮湯 珍珠奶茶	麵線、素燥 油菜 素米雪、白K、紅K、油豆腐 紅茶包、珍珠粉圓、奶粉	茄汁炒飯 炒紅鳳菜 冬瓜素若湯 綠豆西米露	米、三色豆、蕃茄、 紅鳳菜、冬瓜、素洋若、綠豆、西谷米
	果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		柳丁		橘子		葡萄	
蛋白質	早午	60.6		71.7		70.8		60.2		85.6		86.4		86	
脂肪	早午	55		64.5		52.9		53.1		81.5		79.4		51	
醣類	早午	224.5		239		230.6		237.9		352.5		344.1		217.5	
熱量	早午	1635.4		1823.3		1681.7		1670.3		2485.9		2436.6		1673	

自民國98年承接以來即使用CAS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