

# 普台高中114年11月10日至11月16日 膳食菜單暫定表

日期	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日							
星期	一	二	三	四	五	六	日							
西式早餐	飲品 皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、玉米粒、素若丝、高麗菜、紅K絲	奶茶	红茶包、奶粉	豆漿	豆漿	可可牛奶	奶粉、可可粉	紅茶	红茶包	豆米漿	豆漿、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉
	主食 巧克力小麵包	巧克力小麵包	貝果堡	貝果堡	西式燒餅	西式燒餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	白麥吐司	白麥吐司	抓餅1/2	香椿抓餅	三明治-自製	切邊吐司、素火腿、起司片、小黃瓜
	主菜 花生麵筋	花生、麵筋泡	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	素鬆	素鬆	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包	火腿玉米炒蛋 火腿玉米豆干	玉米粒、蛋、毛豆、豆干	素熟狗(蛋) 全素大熟狗	素熟狗、全素大熟狗	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜 蜜豆棗	豆棗	素若排	素若排	起司片/千島醬	起司片、沙拉醬、蕃茄醬	彩繪鮑菇	彩椒、杏鮑菇、青椒	草莓乳酪醬	草莓醬、奶油乳酪	台式炒麵	油麵、紅K絲、高麗菜、豆芽菜	玉米穀片	玉米穀片
	副菜 油條 炒菜豆	油條、紅K絲、菜豆	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜	塔香油腐 滷高麗菜	紅K片、九層塔、油豆腐、高麗菜	起司片	起司片	炒青花菜	青花菜		
中式早餐	飲品 皮蛋瘦若粥 玉米瘦若粥	米、皮蛋、玉米粒、素若丝、高麗菜、紅K絲	麻油G湯	豆包、高麗菜、鮮香菇	豆漿	豆漿	可可牛奶	奶粉、可可粉	白粥	米	豆米漿	豆漿、糙米、焦花生	熱牛奶	奶粉
	主食 巧克力小麵包	巧克力小麵包	麻油麵線	麵線、麻油	西式燒餅	西式燒餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包(小)	抓餅1/2	香椿抓餅	三明治-自製	切邊吐司、素火腿、起司片、小黃瓜
	主菜 花生麵筋	花生、麵筋泡	紅燒猴姑	猴頭菇、豆干、紅K片、杏鮑菇	素鬆	素鬆	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包	火腿玉米炒蛋 火腿玉米豆干	玉米粒、蛋、毛豆、素火腿	素熟狗(蛋) 全素大熟狗	素熟狗、全素大熟狗	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜 蜜豆棗	豆棗	三杯豆腐	豆腐、九層塔、紅K片	起司片	起司片	彩繪鮑菇	彩椒、杏鮑菇、青椒	豉香苦瓜	苦瓜、豆政	台式炒麵	油麵、紅K絲、高麗菜、豆芽菜	玉米穀片	玉米穀片
	副菜 油條	油條	冬瓜滷	冬瓜、素排骨酥、鮮香菇	千島醬	沙拉醬、蕃茄醬	塔香油腐	紅K片、九層塔、油豆腐	豆腐乳/脆瓜	豆腐乳、脆瓜	炒青花菜	青花菜		
午餐	青菜 炒菜豆	菜豆、紅K絲	炒地瓜葉	地瓜葉	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜	滷高麗菜	高麗菜	炒莧菜	莧菜				
	主食 糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	咖哩炒麵	油麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、碎干丁	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米
	主菜 南瓜炒蛋 味噌燒豆腐	南瓜絲、紅K絲、蛋、豆腐	腐乳燒G	豆腐乳、素G丁、油豆腐、乾辣椒	紅燒馬鈴薯炒蛋 紅燒馬鈴薯豆腐	馬鈴薯、蛋、豆腐、紅K丁	五更腸旺	豆腸、油豆腐、酸菜絲、素米糰、黑木耳、花椒	梅干黃金豆腐	梅干菜、油嫩豆腐	泡菜豆腐煲	韓式泡菜、豆腐、大白菜、紅K絲、金針菇	沙茶炒蛋 沙茶豆腐	蛋、豆腐、紅K絲、黑木耳絲
	加菜 咖哩燒蛋	蛋、咖哩醬汁			麻辣香蛋	蛋、麻辣醬汁								
	副菜 雙結燉白玉	海帶結、豆干結、白蘿蔔、紅蘿蔔	櫛瓜炒玉米	玉米粒、櫛瓜、紅K丁	雪裡干丁	雪裡紅、碎干丁、乾辣椒	羅勒海草	九層塔、海草、豆干片	三角薯餅*2	三角薯餅	鹽酥拼盤	鹽酥G丁、素G米花、杏鮑菇、薯球	辣炒回鍋鴨荀	新鮮筍片、回鍋肉、辣椒
	副菜 京醬紫茄	茄子、素若絲、紅K片	雲耳白菜	大白菜、甜椒、黑木耳絲	韓式泡菜銀芽	韓式泡菜、豆芽菜、小黃瓜絲	木須蘿蔔糕	蘿蔔糕、黑木耳絲、紅K絲、豆芽菜			什錦黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅K片、大賣丸	海苔脆薯	海苔粉、脆薯
	青菜 炒小白菜	小白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒芥菜仁	芥菜仁、薑絲	什錦高麗	高麗菜、紅K絲、黑木耳絲	炒青江菜	青江菜	炒大陸妹	大陸妹
	湯 羅宋湯	高麗菜、大蕃茄、西洋芹	洋若冬粉湯	冬粉、素羊若、金針菇	赤若羹湯	紅K絲、金針菇、筍絲、鮮香菇、豆腐、素若羹	青木瓜貢丸湯	青木瓜、大賣丸	綜合仙草甜湯 綜合湯	濃縮仙草汁、珍珠粉圓、紅豆、湯圓、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、皮絲	玉米濃湯	馬鈴薯、三色豆、玉米粒、素火腿	剝皮辣椒G湯	剝皮辣椒、豆包、鮮香菇、白蘿蔔
晚餐	果 鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		蘋果		小玉		橘子	
	地方 白飯 剝皮辣椒瓜仔苔 酸菜沙麵腸 豆酥高麗菜	米、剝皮辣椒、豆干、葵瓜仔苔、酸菜絲、麵腸、高麗菜、豆酥	普台擔擔飯 滷油嫩豆腐 橄欖油炒青花	普台素嫩、米、油嫩豆腐、青花菜、橄欖油	香酥G排板 香酥什錦燒 皮絲筍干	米、香G排-醬汁 什錦燒、酥炸粉、椒鹽粉、皮絲、筍干	絞辣乾麵 三杯豆腐 洋若炒空心菜	乾麵條、碎干丁、皮蛋、小白菜、豆芽菜、辣椒、芝麻醬、東豆腐、九層塔、紅K片 素洋若、空心菜	白飯	米	酸菜乾拌麵	酸菜絲、杏鮑菇、碎干丁、乾麵條	古早味炒飯	米、高麗菜、碎干丁、玉米粒、紅K丁、鮮香菇
	異國 青醬貝殼麵 營養水果鬆餅	貝殼麵、九層塔、帕瑪森乳酪粉、碎干丁、甜椒、洋菇片、玉米粒、四角雞鬆、水蜜桃、鮮奶油、香椒、楓糖漿			台式沙茶仔條 焗烤玉米法國麵包	裸仔條、高麗菜、豆干片、豆芽菜、素若排、紅K絲、乳酪絲、法國麵包、玉米粒、碎干丁、大蕃茄	奶油野菇炊飯 起司竹排 快炒菠菜	米、奶油、鴻喜菇、鮮香菇、美白菇、碎干丁、玉米粒、高麗菜 起司片、豆包、麵包粉 菠菜	麻辣滷味	白蘿蔔、黑豆干、小珍丸、金珍菇	炸醬油腐	油豆腐、素炸醬、紅K片	三杯洋芋麵腸	麵腸、馬鈴薯、紅K片、九層塔
	麵食 港式餐蛋麵 三杯青壯 快炒莧菜	蒸麵條、火腿片、荷包蛋、青江菜、素肚、九層塔、紅K片 莧菜	香辣牛奶鍋烏龍 蜜汁豆干 鮮菇蒲瓜	烏龍麵、起司片、小白菜、素小蝦、四角油腐、大賣丸、豆芽菜、玉米粒 四分干、白芝麻、蒲瓜、鮮香菇	豆乳擔仔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	乾麵條、素若粒、豆漿、小白菜、豆芽菜、三角油腐 海帶絲、素G、豆干、地瓜葉、素蠔油	紅燒牛若湯麵 馬蹄條 炒油菜	乾麵條、紅K、素牛小排、白蘿蔔、大蕃茄、青江菜、馬蹄條、油菜	泰式博打G丁	素G丁、杏鮑菇、檸檬汁、九層塔、大蕃茄	寧波炒年糕	大白菜、寧波年糕、黑木耳絲、紅K絲	綜合作物	地瓜球、秀珍菇、百頁豆腐
	風味 炸醬炒飯 炸豆干 蠔油大陸妹	米、素炸醬、碎干丁、高麗菜、玉米粒、紅K丁 豆干片、大陸妹	普台擔擔飯 紅燒湯	普台素嫩、米、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、角螺、皮絲	沙茶洋若滑蛋增飯 芋頭餅*2 橄欖油炒青花	米、素洋若、芥蘭菜、蛋、豆芽菜、豆干片 芋頭餅、青花菜、紅K片 橄欖油	海苔素鬆拌飯 夾心豆干 炸天婦羅	米、味島香鬆、素鬆 黑豆干、酸菜絲、花生糖粉、茄子、杏鮑菇、地瓜	黑胡椒炒豆芽 炒莧菜	豆芽菜、紅K絲、芹菜、黑胡椒 莧菜	炒白菜	鵝白菜	炒油菜	油菜
	加菜 素燒拌麵 炒地瓜葉 葉膳排骨酥湯 冬瓜茶	麵條、碎干丁、皮絲 地瓜葉 有機蔬菜 冬瓜、素肚、當歸 蜂蜜、山粉圓	醬油炒飯 炒有機蔬菜 當歸素肚湯 蜂蜜山粉圓	米、三色豆 米、素若絲、玉米段 冬瓜糖磚	高麗菜飯 炒有機蔬菜 冬瓜油炒湯 麥茶	米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇 有機蔬菜 冬瓜、油豆腐 大麥仁	素香麵線 炒A菜 芋頭排骨湯 綠豆薏仁湯	麵線、皮絲、碎干丁 A菜 芋頭 素排骨酥、鮮香菇 白蘿蔔 綠豆、洋薏仁	酸辣湯	豆腐、筍絲、黑木耳絲、高麗菜、紅K絲、金針菇	紅豆粉粿湯	红豆、粉粿	養生藥膳湯	藥膳排骨湯包、皮絲、青木瓜、鮮香菇
	果 芭樂		葡萄		柳丁		楊桃		柳丁		梨子		芭樂	
	蛋白質 脂肪 醣類 熱量	63.9 53.5 233 1602.1	62.3 51.4 220.6 1594.2	64.9 61.5 207 1641.1	64.5 52 214 1582	77.1 66.5 338 2258.9	88.7 73.9 352.6 2430.3	98.4 87.5 383 2713.1						

自民國98年承繼以來即使用CAS蛋白質，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝