

普台高中114年11月17日至11月23日 膳食菜單暫定表

日期	11月17日		11月18日		11月19日		11月20日		11月21日		11月22日		11月23日		
星期															
西式早點	飲品	香菇羅漢粥	米、什錦菜、皮絲、高麗菜、黑木耳絲、筍絲、紅K絲	豆漿	豆漿	奶條	奶粉、綠茶包	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌	紅茶	紅茶包	白粥	米
	主食	芝麻包(小)	芝麻包	千層乳酪燒餅 可頌堡	千層乳酪燒餅 可頌堡	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	白麥土司	白麥土司	素香拌麵	乾麵條、杏鮑菇、酸菜絲、碎干丁	沙拉堡	沙拉堡	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包
	主菜	沙茶燒素腱	素腱、黑木耳、青椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味干丁	蛋、碎干丁、紅K、玉米粒	水煮蛋 滷油腐	蛋 三角油豆腐	紅燒麵腸	麵腸、鮮香菇、紅K片	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜、紅蘿蔔、沙拉醬	鹹蛋1/2 滷花干	鹹蛋、蘭花干
	副菜	香脆酥	香脆酥	起司蘑菇醬	起司醬、洋姑片	起司片/麵包丁	起司片/麵包丁	芝麻抹醬	芝麻醬	滷什錦	白蘿蔔、豆輪、海帶結	起司片	起司片	素鬆/油條	素鬆、油條
	副菜	蜜豆棗 炒小芥菜	豆棗、小芥菜	美生菜	美生菜	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、素火腿、三色豆	綜合堅果	綜合堅果	炒大黃瓜	大黃瓜	小熊狗 三角薯餅	小熊狗、三角薯餅	炒小白菜	小白菜、油條
中式早點	飲品	香菇羅漢粥	米、什錦菜、皮絲、高麗菜、黑木耳絲、筍絲、紅K絲	豆漿	豆漿	奶條	奶粉、綠茶包	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	味增湯	海帶芽、豆腐、味噌	紅茶	紅茶包	白粥	米
	主食	芝麻包(小)	芝麻包	中式燒餅	中式燒餅	刈包	刈包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	素香拌麵	乾麵條、杏鮑菇、酸菜絲、碎干丁	芋泥包	芋泥包	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包
	主菜	沙茶燒素腱	素腱、黑木耳、青椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味干丁	蛋、碎干丁、紅K、玉米粒	水煮蛋 滷油腐	蛋 三角油豆腐	紅燒麵腸	麵腸、鮮香菇、紅K片	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜、紅蘿蔔	鹹蛋1/2 滷花干	鹹蛋、蘭花干
	副菜	香脆酥	香脆酥	起司蘑菇醬	起司醬、洋姑片	黑胡椒銀芽	豆芽菜、紅K絲	綜合堅果	綜合堅果	滷什錦	白蘿蔔、豆輪、海帶結	起司片	起司片	素鬆	素鬆
	副菜	蜜豆棗	豆棗	美生菜	美生菜	起司片	起司片	栗子燒南瓜	南瓜、栗子、四分干丁	炒大黃瓜	大黃瓜	青龍炒豆干	糯米椒、豆干片	油條	油條
午餐	青菜	炒小芥菜	小芥菜			綜合溫沙拉	紫地瓜、甜椒、地瓜、美生菜、腰果	樹子炒水蓮	破布子、水蓮、鮮香菇			酪梨油拌青花	酪梨油、青花菜、紅K片	炒小白菜	小白菜
	主食	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	紫米飯	米、紫米	南洋酸辣炒飯	米、碎干丁、鳳梨、玉米粒、紅K片、素培根、素蝦仁	白米飯	米
	主菜	椒麻炸蛋 椒麻炸豆腐	蛋、豆腐	泰式檸檬燒豆腐	油豆腐、九層塔、蕃茄、東坡肉、檸檬汁	宮保豆干	豆干片、乾辣椒、油花生	紅燒獅子頭	獅子頭、紅K片、大白菜	木須炒蛋 木須燙豆腐	蛋、木耳絲、筍絲、紅K絲、豆腐	麻婆燉豆腐	嫩豆腐、素若羌、鮮香菇、玉米粒	芙蓉蒸蛋 紅燒素土魠	蛋、豆腐、毛豆仁、素土魠餘、甜椒、鮮香菇
	加菜	梅子燒豆包	豆包、紫蘇梅			茭白炒蛋	蛋、豆豉			黑胡椒燒蛋	蛋、洋姑片				
	副菜	開胃筍干	筍干、豆干片、皮絲	野菜焗烤麵	青花菜、乳酪絲、玉米筍、馬鈴薯、螺旋麵、紅K丁	咖哩焗豆腐	馬鈴薯、紅K丁、豆腐、南瓜、黑木耳	麻辣燙	結頭菜、小珍丸、金針菇、黑豆干、酸菜絲	柚香G絲沙拉	豆包、小黃瓜、豆芽菜、紅K絲、柚子醬	鹹酥炸物	鹽酥G、地瓜、素若排、素甜不辣、四季豆	日式關東煮-附醬	白蘿蔔、油豆腐、玉米筍、素竹輪、素米雪
	副菜	什錦白花	白花菜、黑木耳、紅K片	菜脯燒圓頭	菜脯、四季豆、鮮香菇、碎干丁	排骨燒冬瓜	冬瓜、鮮香菇、素排骨	沙茶蒲瓜麵線	麵線、蒲瓜、素火腿	彩繪花椰	青花菜、甜椒、玉米筍			澎湖紫菜冬粉	冬粉、韓國紫菜、紅K絲、高麗菜、豆干片、芹菜
	青菜	炒A菜	A菜	炒小白菜	小白菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒菠菜	菠菜、薑絲
	湯	日式蘿蔔湯	昆布、白蘿蔔、紅K丁、海帶結	客家酸菜湯	酸白菜、金針菇、薑絲、筍片	藥膳排骨湯	藥膳排骨、白蘿蔔、素洋蔥、山藥	紫菜冬粉湯	韓國紫菜、冬粉、冬菜	韓式大醬湯	大白菜、紅K絲、韓式黃豆醬、豆腐、白蘿蔔	紅燒湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、皮絲、玉米段	關東煮湯	玉米段、高麗菜、大賣丸、紅K丁
	果	鳳梨		鳳梨		橘子		芭樂		葡萄		楊桃		小蕃茄	
晚餐特色餐	地方	辣麻醬乾拌麵 椒香G蛋絲 菜豆炒茄子	乾麵條、碎干丁、小白菜、豆芽菜、芝麻醬、黑胡椒、鹽G丁、豆子	便當餐-白飯、黑胡椒D排 蔬菜供蛋、豆干、橄欖油炒高麗	米、素若排、蛋、馬鈴薯、紅K絲、青花菜、乳酪絲、豆干、高麗菜、橄欖油	白米飯 泰式檸檬絲排 乾燒四季豆 筍子捲	米、素餘排、泰式醬汁 四季豆、辣椒、碎干丁 筍子捲	燒椒皮蛋拌麵 糖醋豆腸 塔香紫茄	蒸煮麵、剝皮辣椒、糯米椒、皮蛋、碎干丁、小白菜、紅K絲、豆芽菜、豆干、黑胡椒、茄子、九層塔、紅K片	薑黃G若焗板 芝麻球*2 腐皮白花	米、白蘿蔔、素G丁、油豆腐、鮮香菇、芝麻球、白花菜、日式炸豆皮、紅K片	白米飯 墨西哥醬豆包 沙茶木須炒年糕 炒空心菜	米、豆包、墨西哥香料大蕃茄、黑韓式年糕、黑木耳絲、紅K絲、豆芽菜、豆干片、嫩豆腐、素鬆油菜、紅K絲	辣海鮮蠔油鱈仔條 素燒燶豆腐 紅綠油菜	裸仔條、素花枝圈、素蝦仁、素海參、豆芽菜、小白菜、豆干片、嫩豆腐、素鬆油菜、紅K絲
	異國	烏龍茶泡飯 唐揚炸G 胡麻青花	米、素鬆、素鮭餘、烏龍茶、小黃瓜、杏鮑菇、鹽G丁 青花菜、胡麻醬	韓式部隊鍋-燙 韓式拌料黃豆芽 時蔬辣G丁	乾麵條、豆腐、韓式泡菜、起司片、素熱狗、大白菜、金針菇 黃豆芽、韓式辣椒粉 素G丁、小黃瓜、甜椒	黑胡椒奶油拌麵 oreo奶奶	油瓶麵、杏鮑菇、玉米筍、甜椒、甜豆、奶奶 黑胡椒、豆干片 oreo奶奶	玉米濃湯麵 炸物拼盤	筆管麵、三色豆、素火腿、馬鈴薯、玉米粒、青花菜、碎干丁 黑胡椒、豆干片 奶酪	大阪燒風味炒麵 布丁蛋塔	油麵、海苔粉、沙拉醬、高麗菜、玉米絲、豆干片、青花菜、碎干丁 黑胡椒、布丁片	新疆洋若抓飯 新疆大盤G	米、素洋若、碎干丁、甜椒、紅K絲、杏鮑菇 青花菜、碎干丁 黑豆干 蛋皮 黑胡椒	泡菜焗烤飯 義式羅宋湯	米、韓式泡菜、乳酪絲、大白菜、紅K絲、碎 丁、玉米粒、大蕃茄、高麗菜、西洋芹、青花菜
	麵食	南洋叻沙海鮮麵 辣椒沙茶拌豆腐 百香木瓜	米線、素小蝦、九層塔、椰漿、檸檬汁、三色油豆腐、豆芽菜、高麗菜、蕃茄 嫩豆腐、糯米粉、百香果醬、青木瓜	日式醬油拉麵 義式焗烤瓜 三杯豆腐	拉麵、筍干、玉米粒、豆芽菜、海苔片、高麗菜、牛蒡 櫛瓜、豆皮、黑木耳 九層塔	豆乳濃湯麵 千葉木樹菇 蜜汁豆干	乾麵條、豆漿、菜脯、青江菜(株)、三角油豆腐、豆芽菜、青花菜、牛蒡 櫛瓜、豆皮、黑木耳 九層塔	若骨茶湯麵 宮保G丁 素燒地瓜葉	乾麵條、若骨茶包、角螺、青江菜、玉米段、白蘿蔔、紅K丁、豆腐 素G丁、油花生、辣椒、青椒 地瓜葉、素若粒	牛奶起司拉麵 滷花生海帶 蒸鍋	拉麵、起司片、奶粉、高麗菜、豆芽菜、筍干、海苔片、玉米粒、三色油豆腐 海帶片捲、生花生、素鍋貼	府城素擔仔湯麵 綜合滷味	油麵、素若粒、素小蝦、豆芽菜、小白菜、鮮香菇、黑豆干(斜切)、 海帶片、素米雪、大賣丸、白蘿蔔	台式臭豆腐-麵 焗烤馬鈴薯	乾麵條、臭豆腐、小珍丸、金針姑、素米雪、小白菜、角螺 馬鈴薯、乳酪絲
	風味	白飯 香辣小G腿*2 蠻油大陸妹 椒鹽熱狗馬鈴薯	米、香辣小G腿、大陸妹、素熱狗、馬鈴薯	蕃茄滑蛋蓋飯 香酥紅燒肉 雙耳白菜	米、蛋、大蕃茄、美白薯、高麗菜、馬鈴薯、油豆腐 麵腸、地瓜粉、紅糟醬 大白菜、雙耳、紅K片	椒麻鳳梨火腿炒飯 快炒波菜 海干烤麩	米、鳳梨、素火腿、紅K丁、蒟蒻 嫩肉、高麗菜、玉米粒、菠菜、梅干菜、烤麩	麻辣水餃 沙茶海帶根 燶燒鮮	素水餃、麻婆水餃 豆干片 黑胡椒、馬鈴薯、青花菜、乳酸菌	香噴排飯 五香滷油豆腐 燶燒青菜	米、香噴排、醬汁 油嫩豆腐 大賣丸、滷汁	沙茶什錦菇燶麵 辣炒桂竹筍 酥炸百頁	乾麵、秀珍姑、柳松菇、豆干片、大白菜、紅K絲、金針菇 桂竹筍、辣椒、百賣豆腐、鹽粉	薄燒盤條 椒麻鮑魚菇 酸菜油腐	米、素燉餘、白芝麻、薄燒盤 鮑魚菇、青椒、油豆腐、酸菜絲
	加菜	香椿拌麵 炒皇宮菜 藥膳青木瓜湯 仙草茶	麵條、香椿醬 皇宮菜 青木瓜 藥膳湯包、玉米段 仙草茶	炸醬拌飯 炒豆花 金針粉絲湯 粉條米苔目涼湯	米、豆干、炸醬 米、豆干、炸醬 金針菇、冬粉、薑絲 粉條、米苔目	咖哩醬拌麵 炒有機蔬菜 大滷湯 檸檬冬瓜茶	乾麵、三色豆、咖哩醬 有機蔬菜 大滷湯 檸檬冬瓜茶	塔香炒飯 炒有機蔬菜 大滷湯 檸檬冬瓜茶	米、九層塔、豆干丁、素火腿 有機蔬菜 大滷湯 冬瓜 冬瓜塊、檸檬	花生油麵線 炒芥藍 黃瓜丸子湯 白木耳地瓜湯 麥茶	麵線、花生 芥藍菜、大賣丸、小珍丸 白木耳、地瓜	白飯 黑胡椒醬 鮮鮪黃豆芽 米豆蘿蔔湯 百香Q	米 三色豆、豆干 黃豆芽、鮮鮪 黑木耳絲、豆芽 白木耳、地瓜	傻瓜麵 炒A菜 南瓜豆腐湯 菊花茶	麵條、調味醬汁 A菜、薑絲 南瓜、豆腐 菊花
	果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨		木瓜		哈密瓜		鳳梨	
蛋白質 脂肪 醣類 熱量			57.7		69.2		69.8		62		58.4		56.5		
			52.5		61.4		60.5		52.5		55.5		44		
			227		226.1		239		205		197.5		231		
			1611.3		1733.8		1779.7		1559.7		1540.5		1523.1		

自民國98年承接以來即使用CAS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