

普台高中115年9月7日至9月13日 膳食菜單暫定表

9月7日			9月7日			9月9日			9月10日			9月11日			9月13日			
一			二			三			四			五			日			
西式早餐	飲品	阿華田	阿華田、奶粉	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	綠奶茶	綠茶包、奶粉	皮蛋瘦若粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、蛋、素若絲、豆皮、高麗菜、紅K丁	柚香烏龍茶	烏龍茶葉、柚子醬							
	主食	滿福堡	滿福堡	刈包	刈包	西式燒餅	西式燒餅	小芝麻包	芝麻包(小)	白麥吐司	吐司							
	主菜	素D排	素若排	梅干滷若黑干	梅乾菜、素滷若、黑豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	素火腿	菜脯炒豆干	菜脯、豆干	白煮蛋 紅燒豆包	蛋、豆包、紅K絲、鮮香菇							
	副菜	起司片/ 蜜汁黑胡椒草菇醬	起司片、洋菇片、黑胡椒醬	酸菜絲/素鬆	酸菜絲、素鬆	素鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	素鮑餘沙拉、蛋、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、素火腿	油條/蜜豆漿	油條/豆漿	草莓醬	草莓醬							
	副菜	炒青花菜	青花菜	花生糖粉	花生粉、糖	巧克力醬	巧克力醬	炒菜豆	菜豆	酪梨溫沙拉	酪梨、紫高麗菜、甜椒、櫛瓜、玉米粒、紫地瓜							
中式早餐	飲品	阿華田	阿華田、奶粉	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	綠奶茶	綠茶包、奶粉	皮蛋瘦若粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、素若絲、豆皮、高麗菜、紅K	柚香烏龍茶	烏龍茶葉、柚子醬							
	主食	銀絲卷	銀絲卷	刈包	刈包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	小芝麻包	芝麻包(小)	塔香抓餅1/2	塔香抓餅							
	主菜	三杯素肚	素肚、九層塔、紅K片、辣椒	梅干滷若黑干	梅乾菜、素滷若、黑豆干	素鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	素鮑餘沙拉、蛋、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、素火腿	菜脯炒豆干	菜脯、豆干	白煮蛋 紅燒豆包	蛋、豆包、紅K絲、鮮香菇							
	副菜	糖醋油條豌豆腸	豆腸、油條、甜椒	酸菜絲	酸菜絲	破布子蒸豆腐	破布子、豆腐	油條	油條	宮保雞腸	雞腸、油花生							
	副菜	煉乳	煉乳	素鬆	素鬆	鮮香菇炒水蓮	鮮香菇、水蓮	蜜豆漿	豆漿	酪梨溫沙拉	酪梨、紫高麗菜、甜椒、櫛瓜、玉米粒、紫地瓜							
午餐	青菜	五彩蘆筍	蘆筍、甜椒、美白菇、鮮香菇	花生糖粉	花生粉、糖	炒蒲瓜	蒲瓜	炒菜豆	菜豆	炒皇宮菜	皇宮菜							
	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	台式炒烏龍麵	烏龍麵、豆干片、高麗菜、黑木耳絲、紅K絲、皮絲	糙米飯	米、糙米	白米飯	米							
	主菜	黑胡椒油嫩豆腐	油嫩豆腐、玉米粒、紅K丁、黑胡椒	蕃茄炒蛋 糖醋豆包	蛋、蕃茄、豆包	麻辣燙	凍豆腐、酸菜絲、黑豆干、金針菇、四角油泡	親子丼 親子豆腐	蛋、豆腐、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、	雲南豆腐蓉	豆腐、鮮香菇、紅K米、芹菜、花椒、素火腿							
	加菜	無糖滷蛋	蛋、焦糖			塔香滷蛋	蛋、九層塔											
	副菜	腰果G丁	腰果、素G丁、四分干丁、杏鮑菇	焗烤螺絲麵	螺絲麵、乳酪絲、馬鈴薯、紅K丁、青花菜	豆皮炒白菜	豆皮、大白菜、紅K片、鮮香菇	炸地瓜薯條	地瓜、馬鈴薯	照燒百頁菇	百頁豆腐、秀珍菇、杏鮑菇、黑木耳							
晚餐	副菜	培根炒高麗	高麗菜、素培根	大黃瓜燴角螺	大黃瓜、角螺、黑木耳			紅燒冬瓜鮮菇	冬瓜、鮮香菇、豆輪	咖哩炒白花	白花菜、紅K片							
	青菜	炒油菜	油菜	炒莧菜	莧菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒大陸妹	大陸妹							
	湯	十全大補湯	玉米段、冬瓜、皮絲、山藥	義式蔬菜湯	馬鈴薯、紅K丁、西洋芹、大蕃茄	蘿蔔油豆腐	白蘿蔔、油豆腐	日式味噌湯	鴻喜菇、海帶芽、味噌	竹筍排骨湯	新鮮竹筍、素排骨酥							
	果	小玉		火龍果		蘋果		美濃瓜		楊桃								
	地方	沙茶風味麵疙瘩 涼拌蠶耳 五香素G	麵疙瘩、鵝白菜、紅K絲、素蝦仁、素若排、豆芽菜 蠶耳、素G	餘香醬燴麵 鹽滷高麗菜 醬燒蘭花干	油麵、筍丁、鮮香菇、黑木耳、紅K丁、玉米粒、碎干丁 高麗菜、蘭花干、黑木耳、芹菜、紅K片	松露野菇蛋炒飯 糖醋豆腸 沙拉鮮筍	米、洋菇片、柳松菇、鴻喜菇、松露醬、蛋、玉米粒、碎干丁 豆腸、甜椒、沙拉醬、竹筍	維力炸醬飯 泡菜小黃瓜 黃金滷油腐	米、豆干丁、維力素炸醬、鮮香菇、玉米粒、紅K丁、小黃瓜 小黃瓜、韓式泡菜、紅K絲、四角油豆腐		白米飯	米						
異國	奶香蘑菇嫩飯 烤櫛瓜 炸花枝地瓜球	米、洋菇片、素火腿、玉米粒、紅K丁、素G丁、奶粉、杏鮑菇 櫛瓜、地瓜球、素花枝圈	海南G飯 荷包蛋 塔香炸杏鮑菇	米、斑蘭葉、薑黃粉、香茅、杏鮑菇、碎干丁 蛋、杏鮑菇、九層塔	泰式炒河粉 芋頭餅*2 泰式炸金針	河粉、豆芽菜、高麗菜、素若排、鮮香菇、九層塔、油豆腐 芋頭餅、金針菇	日式炒麵麵包 黑胡椒D柳 炒豆芽菜	沙拉堡、油麵、高麗菜、紅K絲、素火腿、牛蒡排、海苔粉、沙拉醬 素若排、豆芽菜、芹菜、紅K絲			瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆干丁、鮮香菇						
	麵食	玉米濃湯麵 毛豆炒蛋 紅絲小白菜	烏龍麵、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、蛋、素火腿、三角油腐 毛豆仁、蛋、小白菜、紅K絲	紅燒關東煮拉麵 百香果凍	拉麵、白蘿蔔、紅K丁、素黑輪、玉米段、油豆腐、大貢丸 百香果粒、綠茶包	府城素擔仔湯麵 滷海带豆干 關東煮醬蘿蔔	油麵、豆芽菜、小白菜、素小蝦、三角油豆腐、素若排 海带片卷、豆干(小)、白蘿蔔、關東煮醬	素麵純湯麵 芝麻球*2 沙茶洋若炒芥藍	乾麵條、小白菜、豆芽菜、素龍脷、素若粒、芝麻球、素洋若、芥藍菜		泡菜炒年糕	韓式泡菜、年糕、大白菜、紅K絲						
	風味	白米飯 蜜汁G翅 辣八寶干丁 炒白花菜	米、素G翅、白芝麻 豆干丁、鮮香菇、紅K丁、玉米粒、白花菜	白米飯 酥炸海鮮排 三杯廣竹 橄欖油炒白花	米、海鮮排、醬汁 廣竹、黑木耳、秀珍菇、九層塔、紅K片、白花菜、橄欖油	白米飯 墨西哥醬豆包 四喜烤魷 炒空心菜	米、豆包、大蕃茄 烤魷、筍片、黑木耳、毛豆仁 空心菜	蘿蔔燒若蓋飯 三色豆花	米、白蘿蔔、香椿排骨酥、素滷若 豆花、巧克力布丁粉、布丁粉		綜合作物	地瓜球、鹽酥G丁、地瓜、杏鮑菇						
	加菜	韓式拌飯 炒A菜 南瓜豆腐湯 麥茶	米、韓式泡菜、紅蘿蔔、黃豆芽 A菜 南瓜、豆腐 大麥仁	香椿拌麵 炒有機蔬菜 青木瓜貢丸湯 仙草茶	麵條、香椿醬 有機蔬菜 青木瓜、大貢丸 濃縮仙草汁	白飯 黑胡椒醬 炒有機蔬菜 當歸素肚湯 紅豆薏仁湯	米、三色豆、碎干丁 有機蔬菜 冬瓜、素肚、當歸 紅豆、洋蔥仁	素香米粉 炒地瓜菜 紫菜冬菜湯 山粉圓甜湯	米粉、高麗菜、紅K絲 地瓜菜 韓國紫菜、冬菜、薑絲 山粉圓、冬瓜糖磚		炒青江菜 紅燒湯	青江菜 白蘿蔔、紅K丁、皮絲、凍豆腐						
	果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨			芭樂							
蛋白質	56.2			63.2			64.2			54.6			51			29.7		
脂肪	44			42.9			58			44			32.5			26		
醣類	210			215.6			205.5			215			232.5			116.5		
熱量	1460.8			1501.3			1600.8			1474.4			1426.5			818.8		

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