

普台高中115年9月14日至9月20日 膳食菜單暫定表

日期	9月14日			9月15日			9月17日			9月18日			9月19日			9月20日		
星期	一			二			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	芝麻牛奶	黑芝麻粉、奶粉	筍香鹹粥	米、筍絲、乾香菇、碎干丁、紅X絲	豆漿紅茶	紅茶包、豆漿	紫菜蛋花湯 紫菜湯	韓國紫菜、蛋	烏龍茶	烏龍茶	麥香奶茶	大麥仁、奶酩	珍珠綠茶	珍珠粉圓、綠茶包			
	主食	四角鬆餅 四角可頌堡	四角鬆餅 四角可頌堡	奶皇包	奶皇包(小)	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	黑胡椒拌麵	乾麵條、紅X丁、玉米粒、黑胡椒	厚片吐司	厚片吐司	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	乳酪條	乳酪條			
	主菜	鮮蔬蛋沙拉 鮮蔬沙拉	蛋、馬鈴薯、紅X丁、沙拉醬、小黃瓜	沙茶豆腸	豆腸、黑木耳、紅X片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	方形火腿片 素火腿	塔香炒蛋 塔香炒豆干	九層塔、蛋、豆干	地瓜蛋沙拉 地瓜沙拉	地瓜、蛋、沙拉醬、紅X丁、玉米粒、素火腿	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、豆干	熱狗炒蛋 熱狗炒干丁	素熱狗、蛋、豆干			
	副菜	花生醬	花生醬	香脆酥/幼筍	香脆酥/幼筍	起司片	起司片	鮮蔬炒豆包	豆包、紅X絲、芹菜、鴻喜菇	薯餅-蕃茄醬	薯餅、蕃茄醬	五香滷雙結/ 蜜地瓜	海帶結、豆干結、地瓜	炸薯球	薯球			
	副菜	奶油玉米粒	玉米粒、奶油	炒青江菜	青江菜	楓糖漿	楓糖漿	炒高麗菜	高麗菜	巧克力醬	巧克力醬	炒地瓜葉	地瓜葉	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油			
中式早餐	飲品	芝麻牛奶	黑芝麻粉、奶粉	筍香鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、碎干丁、紅X絲、皮絲	豆漿紅茶	紅茶包、豆漿	紫菜蛋花湯 紫菜湯	韓國紫菜、蛋	小米粥	米、小米	麥香奶茶	大麥仁、奶酩	珍珠綠茶	珍珠粉圓、綠茶包			
	主食	芋泥包	芋泥包(大)	奶皇包	奶皇包(小)	紅豆鍋牛餅	紅豆鍋牛餅	黑胡椒拌麵	乾麵條、三色豆、碎干丁、玉米粒、黑胡椒	素水餃*5	素水餃	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	乳酪條	乳酪條			
	主菜	鮮蔬蛋沙拉 鮮蔬沙拉	蛋、馬鈴薯、紅X丁、沙拉醬、小黃瓜	沙茶豆腸	豆腸、黑木耳、紅X片	蜜汁素若排	素排、白芝麻	塔香炒蛋 塔香炒豆干	九層塔、蛋、豆干	地瓜蛋沙拉 地瓜沙拉	地瓜、蛋、沙拉醬、紅X丁、玉米粒、素火腿	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、豆干	熱狗炒蛋 熱狗炒干丁	素熱狗、蛋、豆干			
	副菜	奶油玉米粒	玉米粒、奶油	香脆酥	香脆酥	義式烤南瓜	南瓜、義式香料	鮮蔬炒豆包	豆包、紅X絲、芹菜、鴻喜菇	豆瓣滷豆腐	豆腐	五香滷雙結	海帶結、豆干結	醃豆炒腐竹	醃豆、腐竹			
	副菜	菱角鮮菇	菱角、鴻喜菇、鮮香菇、甜豆	幼筍	幼筍	秋葵炒山藥	秋葵、山藥			跋香苦瓜	苦瓜、豆豉	蜜地瓜	地瓜	紅燒冬瓜	冬瓜、鴻喜菇			
青菜	炒小白菜	小白菜	炒青江菜	青江菜	炒莧菜	莧菜	炒高麗菜	高麗菜	炒菜豆	菜豆	炒地瓜葉	地瓜葉	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油				
午餐	主食	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	培根義大利麵	義大利麵、青花菜、玉米筍、玉米粒、紅X丁、碎干丁、素培根	白米飯	米	糙米飯	米、糙米			
	主菜	海芽燉嫩腐	嫩豆腐、海帶芽、白芝麻	麻婆蒸蛋 麻婆豆腐	蛋、鮮香菇、碎干丁豆腐	避風塘豆包	豆包、豆酥、麵包粉	蜜汁海苔脆皮蛋 醬燒土魷魚	蛋、白芝麻、海苔絲、素土魷絲、甜椒	茄汁油腐	三角油豆腐、大蕃茄、鮮香菇	跋香滷味	凍豆腐、豆豉、黑豆干、海帶片卷、百頁豆腐	紅燒滑蛋 紅燒豆腐	嫩豆腐、蛋、鴻喜菇、鮮香菇			
	加菜	麻香滷蛋	蛋、麻油			麻辣滷蛋	蛋			味噌燴蛋	蛋、味噌							
	副菜	海帶干絲	白干絲、海帶絲、紅K絲	塔香茄子麵湯煲	茄子、麵腸、九層塔	三杯豆干	豆干、九層塔、杏鮑菇、紅K片	咖哩八寶醬	豆干丁、雪蓮子、玉米粒、紅K丁、鮮香菇、馬鈴薯	角螺燒高麗	高麗菜、角螺、紅K片、黑木耳片	客家小炒	豆干片、榨菜絲、紅K絲、芹菜、素魷魚	泰式打拋D	素絞若、大蕃茄、九層塔、玉米粒、油豆腐(碎)			
	副菜	紅燒蕃茄嫩蘿蔔	大蕃茄、白蘿蔔、馬鈴薯、素G丁、素洋若	奶白醬青花	青花菜、鴻喜菇、玉米筍、奶粉	沙茶炒蒲瓜	蒲瓜、鮮香菇	木須蘿蔔糕	蘿蔔糕、黑木耳絲、紅X絲、豆芽菜			義式香炸馬鈴薯	馬鈴薯、義式香料	絲瓜粉絲煲	絲瓜、冬粉、冬菜			
	青菜	炒大陸妹	大陸妹	炒鍋白菜	鍋白菜	炒大白菜	大白菜、紅X絲	炒A菜	A菜	炒小白菜	小白菜	炒油菜	油菜	炒地瓜葉	地瓜葉			
	湯	韓式大醬湯	韓式黃豆醬、大白菜、紅X絲、油豆腐、黑木耳	酸辣湯	豆腐、黑木耳絲、筍絲、紅蘿蔔、高麗菜、金針菇	客家酸菜湯	酸菜、酸菜仁、素排骨酥、金針菇、豆腐	黃瓜洋若湯	大黃瓜、素洋若	蘑菇濃湯	玉米粒、素火腿、紅X丁、馬鈴薯、洋菇片	青木瓜玉米湯	青木瓜、玉米段	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔、大貢丸			
	果	楊桃		鳳梨		火龍果		西瓜		蘋果		木瓜		香蕉				
	地方	高蛋白健康餐-白飯、嫩煎G胸若、滷豆干、滷蛋、橄欖油炒高麗	米、蛋素G胸若、豆干、蛋、高麗菜、紅X絲、橄欖油	麻醬乾麵 蛋煎豆包 海帶片滷貢丸	乾麵條、芝麻醬、小白菜、豆芽菜、素火腿、碎干丁、豆包、蛋、海帶片、大貢丸	老干媽辣醬拌麵 燙青菜 泰式滷豆腐	乾麵條、素老干媽辣醬、鴻喜菇、青江菜、豆干片、鮮香菇、四角油豆腐、大陸妹	素牛排鐵板麵 椰果紅茶凍	油扁麵、素小牛排、素若排、青花菜、豆芽菜、碎干丁、三色豆、玉米粒、洋菇片、珍珠粉圓、紅茶包、果凍粉	酸菜若木鮑菇拌麵 荷包蛋 貢丸炒黃瓜	乾麵條、酸菜絲、鮑魚菇、杏鮑菇、油豆腐(未)、碎干丁、蛋、小黃瓜、大貢丸、紅K片	素蚵仔麵線 台式泡菜 台式滷味	紅麵線、什錦菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、皮絲、素蚵仔、高麗菜、素蚵仔、酸菜絲、素米雪、白蘿蔔、小珍丸、小蛋	白米飯 醬燒炸臭豆腐*2 麻辣燙-湯	米、臭豆腐(小)、醬汁、素米雪、四角油泡、三角油豆腐、金針菇、白蘿蔔			
異國	白米飯 辣醬年糕燒豆腐 韓式涼拌豆干 鮮菇小白菜	米、韓式辣醬、韓式年糕、豆腐、大白菜、豆干、小白菜、鮮香菇	咖哩井飯 唐揚雞蛋豆腐 鹽昆布豆芽	米、馬鈴薯、紅K丁、素G丁、油豆腐、G蛋豆腐、麵包粉、醬汁、豆芽、黑木耳、白芝麻	新疆洋若抓飯 新疆大盤G	米、孜然粉、素洋若、紅K丁、鮮香菇、碎干丁、花椒粉、素腱、馬鈴薯、素G丁、鹽酥G丁、青花菜		青醬野菇飯版 羅宋湯	米、九層塔、洋菇片、玉米粒、素火腿、紅K丁、鴻喜菇、柳松菇、碎干丁、高麗菜、大蕃茄、西洋芹、馬鈴薯、紅K丁	蕃茄起司洋若滑飯 卡士達牛角可頌	米、大蕃茄、起司片、素洋若、高麗菜、油豆腐、鮮香菇、牛角可頌、牛奶、鮮奶油、糖、奶油	黑胡椒奶油拌麵 義式烤蔬菜 茄醬炸薯條	油扁麵、奶油、青花菜、豆干片、玉米筍、洋菇片、杏鮑菇、椰瓜、南瓜、地瓜、小番茄、義式香料、白花菜、脆薯、蕃茄醬					
晚餐	麵食	韓式部隊鍋-麵 韓式炸G 炒白菜	煮蔥麵、起司片、韓式泡菜、高麗菜、大貢丸、豆腐、金針菇、鹽酥G丁、杏鮑菇、韓式辣粉、白花菜	味噌豆腐湯麵 柚香蘿蔔 椒鹽毛豆莢	乾麵條、三角油豆腐、味噌、高麗菜、豆芽菜、角螺、海帶芽、柚子醬、白蘿蔔、毛豆莢、黑胡椒	日式湯烏龍 椒鹽炸豆干 紅絲鍋白菜	烏龍麵、三角油豆腐、角螺、高麗菜、海苔絲、豆芽菜、鴻喜菇、黑豆干、鵝白菜、紅X絲	香辣牛肉鍋拉麵 辣子G丁 西洋芹炒椰菇	拉麵、奶粉、起司片、筍干、玉米粒、海苔片、高麗菜、四角油腐、素G丁、青椒、黑木耳、油花生、西洋芹、柳松菇	沙嗲什錦湯麵 百香青木瓜 炸龍蝦*3	乾麵條、花生醬、素沙茶、三角油豆腐、素小葉、豆芽菜、小白菜、玉米筍、青木瓜、百香果粒、素龍蝦	東北酸菜豆腐鍋-麵 紅豆金菜*2 煙燻豆包絲	乾麵條、酸白菜、三角油豆腐、小白菜、豆芽菜、角螺、紅豆金菜、煙燻豆包、紅X絲、黑木耳絲、小黃瓜	油麵、香椿排骨酥、白蘿蔔、鮮香菇、青江菜、大貢丸、小蛋、油豆腐、黑豆干、紅X絲				
	風味	韓式部隊鍋-麵 韓式炸G 炒白菜	煮蔥麵、起司片、韓式泡菜、高麗菜、大貢丸、豆腐、金針菇、鹽酥G丁、杏鮑菇、韓式辣粉、白花菜	黑胡椒培根炒飯 沙茶洋若炒牛蒡 五香豆干	米、素培根、黑胡椒粒、素火腿、高麗菜、玉米粒、碎干丁、紅K丁、素洋若、芥藍菜、四分干丁	白米飯 照燒若排 塔香茄子 蜜汁炸百頁	米、牛腩排、白芝麻、茄子、九層塔、百頁豆腐、白芝麻	三杯蒜香嫩飯 酸菜炒素肚 胡麻青花	米、香檳排、起司醬、黑胡椒粒、鮮香菇、A菜、麵腸、黑木耳、紅K片	白米飯 起司醬香檳排 鮮菇炒A菜 回鍋雞腸	米、香檳排、起司醬、黑胡椒粒	白米飯 黑胡椒嫩排 三杯米雪豆腸 炒皇宮菜	米、黑胡椒嫩排、醬汁、九層塔、豆腸、素米雪、皇宮菜	海苔香鬆拌飯 沙黃豆芽 甜豆炒鮮菇 辣八寶干丁	米、素鬆、味島香鬆、素排排、甜豆、精靈菇、紅X片、豆干丁、花生生、紅K丁、鮮香菇、玉米粒			
	加菜	傻瓜麵 炒大黃瓜 青木瓜排骨湯 地瓜芋圓湯	乾麵條、醬汁、大黃瓜、青木瓜、素排骨酥、地瓜、芋圓	糙米飯 素瓜仔若 炒大陸妹 紫菜冬粉湯 紅豆紫米湯	糙米、素瓜仔若、素若粒、脆瓜、大陸妹、冬粉、韓國紫菜、冬菜、紅豆、紫米	素香拌麵 紫蘇油拌有機蔬菜 米豆腐葡萄湯 檸檬冬瓜	乾麵條、皮絲、豆芽菜、有機蔬菜、紫蘇油、米豆、白蘿蔔、薑絲、冬瓜糖醋、檸檬汁	白飯 皮絲滷干丁 路架油拌有機蔬菜 綜合湯 珍珠麥茶	米、皮絲、碎干丁、有機蔬菜、酪梨油、油豆腐、白蘿蔔、小珍丸、大麥仁、珍珠粉圓	沙茶麵線 炒大陸妹 味噌湯 味香愛玉	麵線、素沙茶、大陸妹、味噌、海帶芽、味蜜、愛玉凍	白飯 咖哩醬 炒黃豆芽 四神湯 烏梅汁	米、三色豆、碎干丁、蒲瓜、冬瓜、鮮香菇、皮絲、決明子、大麥仁	跋香拌麵 炒黃豆芽 四神湯 烏梅汁	乾麵條、豆豉、皮絲、黃豆芽、素肚、冬瓜、洋蔥仁、四神湯包、烏梅濃縮汁			
果	香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		小番茄		鳳梨		小玉					
蛋白質		62.5		54.4		62.2		53.6		58		58.1		48.3				
脂肪		54.5		45		51.5		43.5		43		51		42.5				
醣類		210		214		190		220.5		220.5		213.5		214				
熱量		1580.5		1478.6		1472.3		1401.9		1501		1545.4		1431.7				

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