

普台高中115年9月21日至月27日 膳食菜單

日期	9月21日			9月22日			9月23日			9月24日		
星期	一			二			三			四		
西式早餐	飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	古早味鹹粥	米、南瓜絲、筍絲、乾香菇、紅K絲		玉米濃湯	馬鈴薯、玉米粒、素火腿、紅K丁、奶粉		豆漿	豆漿	
	主食	白麥吐司	白麥吐司	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包		高麗菜包	高麗菜包		統一卡士達麵包 統一切達起司貝果	卡士達麵包、切達起司貝果	
	主菜	素鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	蛋、素鮑餘、沙拉醬、紅K丁、馬鈴薯、玉米粒	醬燒豆腸	豆腸、紅蘿蔔片、黑木耳		水煮蛋 滷油腐	蛋、三角油腐		黑胡椒豆包	豆包、黑胡椒粒	
	副菜	起司片	起司片	素鬆/花生麵筋	素鬆、生花生、麵筋泡		豉香干丁/ 滷筍干	豆干丁、豆豉、鮮香菇皮絲、筍干				
	副菜	花生醬	花生醬	炒大白菜	大白菜、紅K絲		炒小白菜	小白菜		彩蔬溫沙拉	甜椒、紫地瓜、馬鈴薯、紫高麗菜、玉米粒、地瓜、櫛瓜	
中式早餐	飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	古早味鹹粥	米、南瓜絲、筍絲、乾香菇、紅K絲		玉米濃湯	馬鈴薯、玉米粒、素火腿、紅K丁、奶粉		豆漿	豆漿	
	主食	鹹大餅	鹹大餅	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包		高麗菜包	高麗菜包		蒸蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕	
	主菜	素鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	蛋、素鮑餘、沙拉醬、紅K丁、馬鈴薯、玉米粒	醬燒豆腸	素G、紅蘿蔔片、黑木耳		水煮蛋 滷油腐	蛋、三角油腐		黑胡椒豆包	豆包、黑胡椒粒	
	副菜	起司片	起司片	素鬆	素鬆		豉香油腐	豆豉、油豆腐		沙茶滷味	筒蓴小卷、黑豆干、海帶結、玉米段	
	副菜	蜜黑豆	蜜黑豆	花生麵筋	生花生、麵筋泡		滷筍干	皮絲、筍干		塔香綜合菇	秀珍菇、杏鮑菇、鮮香菇、九層塔	
午餐	青菜	高麗菜素滷	高麗菜、皮絲	炒大白菜	大白菜、紅K絲		炒小白菜	小白菜		彩蔬溫沙拉	甜椒、紫地瓜、馬鈴薯、紫高麗菜、玉米筍、美生菜、櫛瓜	
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米		糙米飯	米、糙米		白米飯	米	
	主菜	豆乳G	豆腐乳、鹽酥G丁、豆腐	熟狗炒蛋 糖醋素土魷	全素大熟狗、蛋、油豆腐、玉米粒、素土魷、甜椒		烏龍米血豆干	四分干丁、素米血、甜麵醬、白芝麻、烏龍茶葉		紅蘿蔔炒蛋 紅燒白帶餘	蛋、紅蘿蔔絲、筍絲、豆腐、白帶餘、鮮香菇	
	加菜	三杯滷蛋	蛋、九層塔				泰式燒蛋	蛋				
	副菜	鮮菇炒素G	素G、鮮香菇、美白菇、芹菜	煙燻什錦炒豆包	豆包、煙燻豆包、小黃瓜、紅K絲、黑木耳絲		田園玉米	玉米粒、碎干丁、紅K丁、素火腿		三角薯餅*2	三角薯餅	
晚餐	副菜	泡菜炒豆芽	豆芽菜、紅蘿蔔、韓式泡菜、韓式辣椒粉	京醬紫茄	甜麵醬、茄子、素若粒		三杯竹筍	麻竹筍、九層塔、黑木耳		黃瓜炒貢丸	大黃瓜、大貢丸	
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒小芥菜	小芥菜		炒油菜	油菜		炒地瓜葉	地瓜葉	
	湯	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲	養生牛蒡湯	牛蒡、白蘿蔔、玉米段、素排骨酥		大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、豆腐、黑木耳絲		珍珠柚香綠茶 藥膳湯	珍珠粉圓、柚子醬、綠茶包、山藥、皮絲、藥膳包、鮮香菇	
	果	蘋果		鳳梨			橘子			芭樂		
	地方	香菇麻油G飯 椒鹽麵腸 什錦玉筍	米、高麗菜、杏鮑菇、鮮香菇、碎干丁、紅K丁麵腸、九層塔、椒鹽粉、青花椰、玉米筍、紅K片	總力炒泡麵 綜合滷味 涼拌蓮藕	蒸煮麵、素維力炸醬、素若排、高麗菜、紅K絲、素火腿、角鏢、海帶片、油豆腐、白蘿蔔、蓮藕		白米飯 鹽酥G 螺螄上橫 椒鹽炸四季豆	米、鹽酥G、百頁豆腐、醬汁、冬粉、高麗菜、紅K絲、四季豆				
晚餐	異國	日式醬油炒飯條 素鬆嫩豆腐 胡麻秋葵	飯條、豆芽菜、小白菜、素若排、豆干片、紅K絲、鴻喜菇、嫩豆腐、素鬆、秋葵、胡麻醬	親子丼飯 炸物拼盤	米、蛋、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、金針菇、素G丁、麥克G塊、薯條		松露白醬義大利麵 珍珠豆花	義大利麵、松露醬、碎干丁、素火腿、紅K丁、玉米粒、青花菜、杏鮑菇、豆花、珍珠粉圓				
	麵食	海鮮鍋燒G絲麵 烤地瓜 水蓮炒豆干	G絲麵、素花枝圈、三角油豆腐、大貢丸、高麗菜、地瓜條、水蓮、豆干片	紫菜蛋花湯餃 京都排骨 醬煮馬鈴薯	素水餃、韓國紫菜、蛋、小白菜、豆腐、香椿排骨酥、四分干、白芝麻、馬鈴薯、杏鮑菇		湯咖哩拉麵 茶葉蛋 奶油烤南瓜	拉麵、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、海苔片、高麗菜、三角油豆腐、蛋、南瓜、奶油				
	風味	白米飯 香辣小G腿*2 醬燒若木蘭花干 橄欖油炒高麗	米、香辣小G腿、醬汁、蘭花干、九層塔、黑木耳、高麗菜、紅K絲	梅乾扣若飯 滷油豆腐 鮮菇炒青江	米、梅干菜、素滷若、黑豆干、三角油豆腐、青江菜、鮮香菇		老皮嫩若煲-飯 糯米椒炒干片 馬蹄條	米、G蛋豆腐、蛋、紅K末、高麗菜、糯米椒、豆干片、豆豉、馬蹄條				
	加菜	白米飯 皮絲滷干丁 炒A菜 蒲瓜粉絲湯 仙草茶	米、皮絲、碎干丁、A菜、蒲瓜、冬粉、仙草濃縮汁	香椿拌麵 炒有機蔬菜 蘿蔔九子湯 綠豆薏仁湯	乾麵條、香椿醬、有機蔬菜、白蘿蔔、小珍九、綠豆、洋蔥仁		糙米飯 蘑菇醬 炒有機蔬菜 剝皮辣椒G湯 麥茶	糙米、三色豆、洋菇片、有機蔬菜、剝皮辣椒、豆包、鮮香菇、大麥仁				
	果	柳丁		葡萄			香蕉					
蛋白質	64.2			58.5			60.7			52.6		
脂肪	63.5			49			45.5			45.5		
熱能	209			219.5			219			201.6		
熱量	1664.3			1550			1641.3			1450.3		

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