

普台高中115年9月29日至10月4日 膳食菜單暫定表

日期	9月29日			9月30日			10月1日			10月2日			10月3日			10月4日		
星期	二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	玉米濃湯	馬鈴薯、玉米粒、紅K丁、素火腿	黑糖鮮奶茶	黑糖、奶粉、紅茶包		熱牛奶	奶奶粉		大滷湯	豆腐、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、大白菜、金針菇		烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉		白粥	米	
	主食	蘑菇醬拌麵	油麵、洋菇片、紅K丁、碎干丁、玉米粒	厚片吐司	厚片土司		奶香餐包*2	奶油小餐包		台式炒麵	油麵、皮絲、小白菜、素火腿、豆芽菜		光頭堡	光頭堡		芋泥包	芋泥包(小)	
	主菜	黑胡椒D柳	素若排、黑胡椒粒	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆干	蛋、玉米粒、碎干丁、紅K丁、黑胡椒		馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬		滷油豆腐	三角油豆腐、黑木耳		火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片		滷豆腐	豆腐	
	副菜	蜜地瓜	地瓜、麥芽糖	起司片	起司片		玉米穀片	玉米穀片、五彩球		絲瓜炒鴻喜菇	絲瓜、鴻喜菇		薯餅	四角薯餅		素鬆/脆瓜	素鬆、脆瓜	
	副菜	炒小白菜	小白菜	黑芝麻抹醬	黑芝麻醬		炒青花菜	青花菜、紅K片		炒高麗菜	高麗菜、紅K絲		蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末醬、沙拉醬		皮絲地瓜葉	地瓜葉、皮絲	
中式早餐	飲品	玉米濃湯	馬鈴薯、玉米粒、紅K丁、素火腿	黑糖鮮奶茶	黑糖、奶粉、紅茶包		熱牛奶	奶奶粉		大滷湯	豆腐、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、大白菜、金針菇		烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉		白粥	米	
	主食	蘑菇醬拌麵	油麵、洋菇片、紅K丁、碎干丁、玉米粒	黑糖饅頭	黑糖饅頭		紅豆包	紅豆包(大)		台式炒麵	油麵、皮絲、小白菜、素火腿、豆芽菜		地瓜抓餅1/2	地瓜抓餅		芋泥包	芋泥包(小)	
	主菜	黑胡椒D柳	素若排、黑胡椒粒	黑胡椒炒蛋 黑胡椒豆包	蛋、玉米粒、碎干丁、豆包、黑胡椒		馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬		滷油豆腐	三角油豆腐、黑木耳		火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片		滷豆腐	豆腐	
	副菜	蜜地瓜	地瓜、麥芽糖	起司片	起司片		鮮菇炒角螺	鴻喜菇、角螺、鮮香菇		絲瓜炒鴻喜菇	絲瓜、鴻喜菇		薯餅	四角薯餅		素鬆	素鬆	
	副菜			梅干鮮筍	梅干菜、新鮮竹筍		蘆筍炒山藥	山藥、蘆筍、紅K絲		炒高麗菜	高麗菜、紅K絲		醬燒鷹嘴豆天貝	雪蓮子、天貝、九層塔、甜椒		脆瓜	脆瓜	
青菜	炒小白菜	小白菜	炒皇宮菜	皇宮菜		炒青花菜	青花菜、紅K片					炒紅莧菜	紅莧菜		皮絲地瓜葉	地瓜葉、皮絲		
午餐	主食	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒		白米飯	米		紅麴飯	米、紅麴米		白米飯	米		日式海苔拌飯	米、碎干丁、高麗菜、玉米粒、紅K丁、海苔絲	
	主菜	素燻蒸蛋 塔香素腿	蛋、素若排、碎干丁、素腿、九層塔	奶白醬G丁	馬鈴薯、素G丁、豆干、紅K丁、奶粉		墨西哥風味炒蛋 墨西哥油豆腐	蛋、油豆腐、玉米粒、紅K丁		紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅K片、黑木耳、日式炸豆皮		羅漢齋	大油皮、鮮筍片、鮮香菇、角螺、油豆腐、玉米筍		沙茶綜合滷味	黑豆干、酸菜絲、大白菜、素米雪、海帶結	
	加菜			五香滷蛋	蛋					梅干滷蛋	蛋、梅干菜							
	副菜	回鍋炒麵腸	麵腸、杏鮑菇、黑木耳	糖鹽豆腸燒油條	豆腸、油條、甜椒		椒鹽炸豆干	豆干		什錦炒豆包	豆包、什錦菜、黑木耳絲、豆芽菜、紅K絲		炸元寶*3	素水餃		鹽酥拼盤	蘿蔔糕、杏鮑菇、鹽酥G丁、四季豆	
	副菜	咖哩炒年糕	馬鈴薯、韓式年糕、紅K丁、南瓜、櫛瓜	蠔蠔上樹	冬粉、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲		砂鍋白菜滷	大白菜、紅K、豆皮		蒲瓜麵線	蒲瓜、麵線		培根炒白花	白花菜、素培根、紅K片				
青菜	炒油菜	油菜	炒小芥菜	小芥菜		炒青江菜	青江菜		炒鵝白菜	鵝白菜		炒油菜	油菜		炒高麗菜	高麗菜、紅K絲		
湯	黃瓜排骨湯	大黃瓜、素排骨酥、玉米段	蘿蔔油豆腐湯	白蘿蔔、紅K丁、油豆腐		義式番茄湯	大蕃茄、高麗菜、米豆、義式香料、西洋芹		冬菜豆腐湯	冬菜、豆腐、韓國紫菜		何首烏養生湯	何首烏、皮絲、高麗菜、山藥、鮮香菇		日式味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌		
果	火龍果		芭樂			楊桃			西瓜			芭樂			鳳梨			
地方	雙醬乾拌麵 水滷花生 若凍大陸妹	關廟細麵、維力素炸醬、芝麻醬、碎干丁、素火腿、小白菜、豆芽菜、花生生、豆干丁、大陸妹、素若粒	鐵路便當餐-白飯、蜜汁D排、滷蛋、滷油腐、橄欖油炒高麗菜	米、素若排、白芝麻、油豆腐、高麗菜、紅K絲、橄欖油		白米飯 香酥餘排 干鍋茶樹菇 滷豆包	米、素餘排、醬汁、柳松菇、鴻喜菇、精鹽菇、芹菜、豆包		韓式泡菜拌飯 麥克G碗*2 沙拉嫩筍	米、韓式泡菜、高麗菜、紅K絲、小黃瓜、黑木耳絲、素火腿、玉米粒、碎干丁、麥克G碗、新鮮竹筍、沙拉醬		普台擔擔飯 紅燒臭豆腐湯	米、特製素燥、白蘿蔔塊、臭豆腐(大)、小白菜、酸菜絲、素米雪、金針菇		中華炒麵 日式關東煮湯	油麵、豆干片、素火腿、紅K絲、高麗菜、黑木耳絲、皮絲、白蘿蔔塊、素米雪、芹菜、玉米段、高麗菜、大貢丸、三角油豆腐		
	泰國酸辣拌飯 墨西哥G米花捲餅	米、東坡醬、杏鮑菇、玉米粒、素若排、紅K丁、素火腿、墨西哥捲餅、素G米花、紫高麗菜、玉米粒、起司片、苜蓿芽、千島醬	天婦羅烏龍湯麵 牛旁絲	烏龍麵、豆包、海苔絲、高麗菜、豆芽菜、素火腿、地瓜絲、馬鈴薯、金針菇、鮮香菇、金針菇、牛旁絲		帕瑪森青醬筆管麵 酥皮滾湯	筆管麵、九層塔、腰果、玉米粒、碎干丁、素火腿、紅K丁、帕瑪森乳酪粉、杏鮑菇、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿、酥皮		壽喜燒蓋飯 巧克力布丁蛋塔	米、美白菇、大白菜、豆腐、角螺、鮮香菇、金針菇、塔皮、巧克力布丁粉				松露野菇焗飯 厚片焗烤披薩	米、鴻喜菇、洋菇片、玉米粒、高麗菜、紅K丁、素火腿、松露醬、碎干丁、厚片吐司、乳酪絲、洋菇片、玉米粒、馬鈴薯、素火腿、鳳梨			
	沙茶土魷絲羹麵 紅絲油菜 五香豆干	油扁麵、素土魷絲、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、金針菇、油菜、豆干	香辣擔擔湯麵 酸菜炒黑干 山藥捲	乾麵條、普台素燥、豆芽菜、三角油豆腐、素小蝦、小白菜、酸菜絲、黑豆干、山藥捲		什錦滷味湯麵 炒大黃瓜 帶豆炒洋若	王子麵、酸菜絲、素大熟肉、高麗菜、三角油豆腐、四角油泡、豆芽菜、大黃瓜、皇帝豆、素洋若、鮮香菇		酸辣湯麵 蜜汁腰果G丁 炒大白菜	油麵、蛋、油豆腐、黑木耳絲、紅K絲、高麗菜、金針菇、筍絲、腰果、四分干丁、素G丁、大白菜、紅K絲		味噌豆乳拉麵 炸物拼盤	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、高麗菜、筍干、三角油腐、豆漿、素G米花、脆薯、乳酪棒、素花枝園、蕃茄醬		麻辣鍋燒意麵 鮮菇炒青江 老皮嫩若	鍋燒意麵、高麗菜、三角油豆腐、小白菜、方形素火腿片(切)、小珍丸、鮮香菇、青江菜、豆腐		
	白米飯 紅糟燒若排 小瓜什錦 芋頭餅*2	米、麵腸、紅麴醬、地瓜粉、小黃瓜、甜不辣、芋頭餅	麻婆嫩豆腐蓋飯 毛豆蝦仁炒蛋 塔香海帶根	米、嫩豆腐、鮮香菇、玉米粒、蛋、毛豆仁、素蝦仁、九層塔、海帶根		蜜汁排骨飯 玉米布丁酥*2 蜜煎金針菇	米、香椿排骨酥、白蘿蔔、白芝麻、玉米布丁酥、蛋、金針菇		香辣什錦麵吃搭 滷味拼盤	麵吃搭、小白菜、紅K片、鮮香菇、素若排、素火腿、豆干、海帶片捲、三角油豆腐、素米雪、蹄膀小卷、水晶餃				白米飯 椒香麵線排 西芹鮑菇 醬燒素肚	米、黃金鮑線排、西洋芹、鮑魚菇、甜椒素肚、甜麵醬、黑木耳、紅K片			
	酸菜鮑菇拌飯 炒蒲瓜 榨菜若絲湯 紅豆紫米湯	米、杏鮑菇、酸菜絲、蒲瓜、榨菜絲、素若絲、冬粉、紅豆、紫米	傻瓜麵 炒有機蔬菜 酸菜素肚湯 百香雙Q	乾麵條、醬汁、有機蔬菜、酸菜仁、素肚、椰果、珍珠粉圓、百香果粒		高麗菜飯 炒有機蔬菜 什錦湯 決明子	米、高麗菜、香菇、素火腿、有機蔬菜、青木瓜、鮮香菇、素洋若、決明子、大麥仁		炸醬拌麵 炒皇宮菜 五行蔬菜湯 珍珠冬瓜茶	麵、素炸醬、豆芽菜、豆干丁、皇宮菜、南瓜、高麗菜、大蕃茄、黑木耳、美白菇、冬瓜糖磚、珍珠粉圓		茄汁拌飯 炒A菜 絲瓜粉絲湯 芋香西米露	米、大蕃茄、碎干丁、玉米粒、A菜、絲瓜、冬粉、薑絲、芋頭、西谷米、奶粉		素煎香麵線 炒苦瓜 青菜豆腐湯 地瓜芋圓仙草凍	麵線、皮絲、苦瓜、鰾白菜、豆腐、地瓜、芋圓、仙草凍		
蛋白質	梨子	梨子	香蕉	香蕉		木瓜	木瓜		鳳梨	鳳梨		西瓜	西瓜		芭樂	芭樂		
醣類		41.5		39.5			59.5			54			57.5					
脂肪		206.5		223.5			262.5			48			43.5					
鹽分				224			205			224			197.5					
熱量		1407.1		1711.5			1577.5			1441			1598			1391.5		

自民國98年承接以來即使用C A S 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