

普台高中115年10月5日至10月11日 膳食菜單暫定表

		10月5日		10月6日		10月7日		10月8日		10月11日	
星期		一		二		三		四		日	
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶包、奶粉	豆漿	豆漿	田庄菜豆腐粥	米、菜豆、素火腿、鮮香菇、芹菜、乾香菇	烏龍茶	烏龍茶		
	主食	沙拉堡	沙拉堡	西式燒餅	西式燒餅	芝麻包	芝麻包(小)	白麥吐司	白麥吐司		
	主菜	美式大熱狗	大熱狗	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	沙茶豆包	豆包、黑木耳、沙茶醬	玉米炒蛋 玉米炒豆干	蛋、玉米粒、紅K丁、豆干丁		
	副菜	起司片	起司片	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒粒	鮮味海茸	海茸、薑絲	榛果可可醬	榛果可可醬		
	副菜	酸黃瓜沙拉醬	沙拉醬、酸黃瓜	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜	蜜豆素炒小芥菜	豆萁/小芥菜	彩蔬溫沙拉	紫地瓜、紫高麗菜、白花菜、地瓜、櫛瓜		
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶包、奶粉	豆漿	豆漿	田庄菜豆腐粥	米、菜豆、素火腿、鮮香菇、芹菜、乾香菇	烏龍茶	烏龍茶		
	主食	飯糰	米	中式燒餅	中式燒餅	芝麻包	芝麻包(小)	黑糖饅頭	黑糖饅頭		
	主菜	菜脯豆干	豆干、菜脯	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	沙茶豆包	豆包、黑木耳、沙茶醬	玉米炒蛋 玉米炒豆干	蛋、玉米粒、紅K丁、豆干丁		
	副菜	素鬆	素鬆	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒粒	鮮味海茸	海茸、九層塔	醬燒豆腸	豆腸、黑木耳、毛豆		
	副菜	油條	油條	雪裡紅炒腐竹	腐竹、雪裡紅、辣椒	蜜豆羹	豆萁	彩蔬溫沙拉	紫地瓜、紫高麗菜、白花菜、地瓜、玉米筍		
青菜	酸菜絲	酸菜絲	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜	炒小芥菜	小芥菜	炒A菜	A菜			
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	中華炒麵	油扁麵、皮絲、小白菜、紅K絲、黑木耳絲	白米飯	米		
	主菜	木須炒蛋 木須燴豆腐	蛋、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、豆腐	咖哩八寶	豆干丁、玉米粒、紅K丁、馬鈴薯、雪蓮子	老皮嫩若	豆腐	茄汁油腐	大蕃茄、油豆腐、黑木耳		
	加菜	麻辣滷蛋	蛋、滷汁			五香滷蛋	蛋				
	副菜	燻烤螺絲麵	螺絲麵、乳酪絲、青花菜、馬鈴薯、玉米筍	腐皮高麗	高麗菜、紅K片、油皮	紅燒蘭東煮	白蘿蔔、素米雪、油豆腐、素竹輪、海帶結	塔香豆干	豆干片、海帶根、九層塔		
	副菜	三角薯餅*2	三角薯餅	炸地瓜拼盤	地瓜條、鹽酥G丁			炸菇菇	杏鮑菇、鮮香菇		
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小白菜	鵝白菜、薑絲	炒大白菜	大白菜、紅K絲、黑木耳絲	炒青江菜	青江菜		
	湯	四神湯	洋蔥仁、素肚、四神湯包、素洋若、山藥	芋頭米粉湯	芋頭丁、米粉、乾香菇絲、紅K絲、芹菜	紅燒蘭東煮湯	高麗菜、玉米段、芹菜、大貢丸	仙草凍甜湯 藥膳冬瓜湯	仙草凍、洋蔥仁、綠豆、冬瓜、藥膳包、玉米段		
	果	蘋果		鳳梨		西瓜		芭樂			
晚餐	地方	紅燒炆若飯 椒鹽豆腸 蠔油地瓜葉	米、素油若、油豆腐、豆腸、椒鹽粉、地瓜葉	老皮嫩若煲飯 五香滷豆腸 素香燒冬瓜	米、雞蛋豆腐、高麗菜、紅K末、蛋、素雞、冬瓜、鴻喜菇	韓式炸醬飯 韓式泡菜刈包	米、小黃瓜、紅K丁、豆干丁、素火腿、黃豆芽、韓式黑炸醬、刈包、韓式泡菜、起司片、黑豆干片	白米飯	米		
	異國	蔬菜培根奶油飯 巧克力餅乾奶酪	米、素火腿、素培根、高麗菜、小黃瓜、碎干丁、玉米粒、紅K丁、帕瑪森乳酪粉、奶酪、oreo	咖哩湯餃 嫩蘿蔔 京醬若柳	素水餃、馬鈴薯、紅K丁、高麗菜、黑木耳、白蘿蔔(塊)、皮絲、豆干片、素若排、甜麵醬	拿坡里義大利麵 蜜糖法式吐司	義大利麵、素香腸、甜椒、帕瑪森乳酪粉、碎干丁、洋菇片、玉米粒、青花菜、厚片吐司、蛋、糖粉、楓糖漿	香辣豆腐	豆腐、毛豆仁、辣椒		
	麵食	榨菜若絲湯麵 辣炒干丁麵 馬蹄條	乾麵條、榨菜絲、素若絲、三角油腐、豆芽菜、豆干、杏鮑菇、馬蹄條	韓式泡菜鍋、麵 燻烤洋芋	蒸煮麵、韓式泡菜、大白菜、金針菇、紅K絲、玉米段、三角油豆腐、馬鈴薯、乳酪絲	日式醬油拉麵 炒青花菜 地瓜球*3	拉麵、筍干、玉米粒、豆包、豆芽菜、高麗菜、海苔片、青花菜、胡麻醬、黃金地瓜球	寧波炒年糕	大白菜、寧波年糕、紅K片、黑木耳		
	風味	麻醬乾麵 鮮菇青江菜 炸醬若醬	乾麵條、紅K絲、小白菜、碎干丁、豆芽菜、芝麻醬、青江菜、鮮香菇、素炸醬、豆干丁、素若粒	日式照燒若排便當 米、照燒若排、滷蛋、滷豆干、炒大陸妹	米、牛蒡排、白芝麻、蛋、豆干、大陸妹	香腸蛋炒飯 芝麻拌菠菜 糖醋豆包	米、素香腸、蛋、素火腿、高麗菜、紅K丁、玉米粒、豆包、甜椒、大蕃茄、菠菜、白芝麻	黃瓜燴黑輪 炒小白菜	大黃瓜、素黑輪、紅K片 小白菜		
	加菜	香椿拌麵 炒A菜 大黃瓜素酥湯 賽香冬瓜	麵條、香椿醬、A菜、薑絲、大黃瓜、素排骨酥、大麥仁、冬瓜塊	糙米飯 酸菜杏鮑菇 橄欖油炸有機蔬菜 雞不湯 百香雙Q	糙米、酸菜、杏鮑菇、有機蔬菜、橄欖油、高麗菜、大蕃茄、西洋芹、百香果粒、椰果、珍珠、綠茶包	椒麻拌麵 紫蘇油炸有機蔬菜 剝皮辣椒G湯 仙草茶	麵條、椒麻醬汁、有機蔬菜、紫蘇油、豆包、剝皮辣椒、鮮香菇、仙草濃縮汁	薑絲米豆湯	米豆、薑絲、素排骨酥		
	果	柳丁		葡萄		橘子			小蕃茄		
蛋白質		63.7		57.9		62.2		47.4		27.5	
脂肪		57		49		49		41.5		19	
纖維		222		209.5		211		204.5		130	
熱量		1655.8		1510.6		1533.8		1381.1		801	

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