普台高中115年10月26日至11月1日 膳食菜單表

日期		10月26日		10月27日		10月28日		10月29日		10月30日		10月31日		11月1日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	白米粥	米	阿華田	阿華田、奶粉	麵線糊	紅麵線、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、什錦菜、皮絲	奶綠	奶粉、綠茶
	主食	銅鑼燒 紅豆蝸牛餅	銅鑼燒、紅豆蝸牛餅	刈包	刈包	統一奶酥麵包 統一切達起司貝果	奶酥麵包、起司貝果	黑糖小饅頭	黑糖饅頭(小)	芝麻堡	芝麻堡	三角豆餅	三角豆餅	白麥吐司	白麥吐司
	主菜	火腿炒蛋 火腿炒干丁	蛋、素火腿、碎干丁	梅干滷若黑干	梅干菜、黑豆干、素滷若	黑胡椒豆包	豆包、三色豆、玉米粒	鹹蛋1/2 滷豆干	鹹蛋、豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	滷豆腐	豆腐	洋芋蛋沙拉 洋芋沙拉	蛋、馬鈴薯、玉米粒、素火腿、紅K丁
	副菜	粉紅醬筆管麵	筆管麵、碎干丁、玉米粒、紅K丁、奶粉、白花菜	酸菜絲/小黃瓜	酸菜絲、小黃瓜	鮮菇溫沙拉	秀珍菇、杏鮑菇、紫地瓜、紫高麗菜、白花菜、馬鈴薯	脆瓜/素鬆	脆瓜、素鬆	薯餅	薯餅	什錦豆腸	豆腸、黑木耳、紅K片、酸菜仁	起司片	起司片
	副菜	玉米穀片	玉米穀片	花生糖粉	花生粉、糖			炒小白菜	小白菜	黃芥末沙拉醬	沙拉醬、黃芥末醬	炒菜豆	菜豆	橄欖油拌青花	橄欖油、青花菜
中式早餐	飲品	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	白米粥	米	阿華田	阿華田、奶粉	麵線糊	紅麵線、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、什錦菜、皮絲	奶綠	奶粉、綠茶
	主食	銅鑼燒 果醬法國麵包	銅鑼燒、法國麵包、花生醬	刈包	刈包	紅豆包	紅豆包(大)	黑糖小饅頭	黑糖饅頭(小)	奶皇包	奶皇包(大)	三角豆餅	三角豆餅	高麗菜包	高麗菜包
	主菜	火腿炒蛋 火腿炒干丁	蛋、素火腿、碎干丁	梅干滷若黑干	梅干菜、黑豆干、素滷若	黑胡椒豆包	豆包、三色豆、玉米粒	鹹蛋1/2 滷豆干	鹹蛋、豆干	五香素腱	素腱	滷豆腐	豆腐	洋芋蛋沙拉 洋芋沙拉	蛋、馬鈴薯、玉米粒、素火腿、紅K丁
	副菜	粉紅醬筆管麵	筆管麵、碎干丁、玉米粒、紅K丁、奶粉、白花菜	酸菜絲	酸菜絲	鮮菇溫沙拉	秀珍菇、杏鮑菇、紫地瓜、紫高麗菜、白花菜、馬鈴薯	脆瓜	脆瓜	薯餅	薯餅	什錦豆腸	豆腸、黑木耳、紅K片、酸菜仁	雪裡紅炒若末	油豆腐、雪裡紅
	副菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	花生糖粉	花生粉、糖	筊白筍炒香菇	筊白筍、鮮香菇	素鬆	素鬆	荷蘭豆炒鮮菇	荷蘭豆、美白菇、鮮香菇、紅K絲	炒菜豆	菜豆	起司片	起司片
	青菜			小黃瓜	小黃瓜	冬菜炒蒲瓜	蒲瓜、冬菜	炒小白菜	小白菜	炒皇宮菜	皇宮菜			橄欖油拌青花	橄欖油、青花菜
午餐	主食	白米飯	米	小米飯	小米、米	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	台式炒烏龍麵	烏龍麵、黑木耳絲、小白菜、豆干片、紅K絲	白米飯	米	紫米飯	米、紫米
	主菜	荷包蛋 煎豆包	蛋、豆包	咖哩G丁	油豆腐、素G丁、馬鈴薯、紅K丁	麻辣燙	黑豆干、豆皮、四角油泡、杏鮑菇、酸菜絲	黑胡椒炒蛋 黑胡椒油腐	油豆腐、蛋、玉米粒、紅K丁	海苔蜜汁炸豆腐	豆腐、海苔絲、白芝麻	醬香粉絲蒸蛋 青江煙鵝捲	蛋、冬粉、素紋若、鮮香菇、碎干丁 青江菜、大醃鵝捲	麻婆嫩豆腐	嫩豆腐、鮮香菇、玉米粒
	加菜					五香滷蛋	蛋			紅燒滷蛋	蛋				
	副菜	瓜仔若燥	素瓜仔肉、脆瓜、豆干丁	椒鹽炸豆干	豆干片、椒鹽粉	埔里炒米粉	埔里米粉、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、乾香菇	榨菜炒什錦	榨菜絲、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、什錦菜、粗干絲	沙茶滷味	海帶片卷、豆干結、素米雪、麵腸、酸菜仁	紅燒冬瓜豆輪	冬瓜、豆輪	關東煮-附醬	白蘿蔔、素米雪、素黑輪、凍豆腐、大貢丸
	副菜	鹽酥G	鹽酥G丁、九層塔、素米雪、素花枝圈	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K絲	奶油白菜	大白菜、素培根、紅K片、奶油、鴻喜菇	蒲瓜麵線	蒲瓜、麵線、素火腿			炸水餃*3	素水餃	照燒蜜汁百頁菇	百頁豆腐、杏鮑菇、白芝麻、黑木耳
	青菜	什錦炒白花	白花菜、黑木耳、紅K片	炒小白菜	小白菜	炒A菜	A菜	炒菠菜	菠菜	高麗菜炒豆芽	高麗菜、豆芽菜、紅K絲	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	紅燒湯	白蘿蔔、紅K丁、皮絲、玉米段	五行蔬菜湯	山藥、玉米段、皮絲、牛蒡、黑木耳	青菜豆腐湯	小白菜、豆腐	珍珠奶茶 羅宋湯	奶粉、紅茶包、珍珠粉圓、高麗菜、大番茄、紅K丁、西洋芹	排骨酥黃湯	大白菜、素排骨酥、紅K絲、黑木耳絲、白蘿蔔	青木瓜藥膳湯	青木瓜、皮絲、藥膳排骨包	關東煮湯	高麗菜、紅K丁、玉米段
	果	蘋果		香蕉		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨	
晚餐	地方	白米飯	米	白米飯 鹽酥鮮排 紅絲油菜 章魚燒鮮豆腐	米、素餘排 油菜、紅K絲、餘豆腐、海苔絲、綠芥末粉	沙茶�transcription 花生小黃瓜 燙地瓜葉	油麵、素魷餘、豆干片、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、生花生、小黃瓜、豆干丁、地瓜葉	雙醬乾拌麵 客家小炒 炒小芥菜	乾麵條、芝麻醬、維力素炸醬、碎干丁、小白菜、豆芽菜、紅K絲 豆干片、榨菜絲、素魷魚、芹菜、紅K絲、小芥菜	餐蛋麵 海帶干絲 香腸炒白花	蒸煮麵、蛋、素火腿片、青江菜 海帶絲、白干絲、紅K絲、素香腸、白花菜	古早味湯泡飯 馬蹄條 芝麻菠菜	米、筍絲、紅K絲、高麗菜、乾香菇、鮮香菇、豆干片、菜脯 馬蹄條、菠菜、白芝麻	白米飯 蜜汁香積排 美乃滋鮮筍 涼拌素腱	米、香積排 沙拉醬、筍子、素腱
	異國	三杯素腱	素腱、紅K片、九層塔、黑木耳	蕃茄若醬義大利麵 珍珠布丁蛋塔	義大利麵、大蕃茄、素紋若、碎干丁、杏鮑菇、青花菜、玉米筍 珍珠粉圓、布丁蛋塔	韓式泡菜拌飯 芝麻拌海芽 辣妙年糕	米、韓式泡菜、高麗菜、豆芽菜、碎干丁、黑木耳絲、海苔絲、紅K絲 海帶芽、白芝麻、年糕、素黑輪、韓式泡菜	日式唐辛子蛋炒飯 日式味噌豆腐湯	米、玉米粒、高麗菜、紅K丁、碎干丁、素火腿、唐辛子、蛋 海帶芽、豆腐、味噌、美白菇、	黑胡椒培根螺絲麵 酥皮濃湯	酥皮、馬鈴薯、素火腿、紅K丁、玉米粒 螺絲麵、素培根、玉米筍、青花菜、玉米粒、碎干丁、大蕃茄、洋菇片、	親子丼飯 法式焦糖吐司 橄欖油炒高麗	米、素G丁、油豆腐、大白菜、紅K絲、美白菇、鮮香菇、蛋 白麥吐司、蛋、焦糖醬 高麗菜、紅K絲、橄欖油	奶白醬燉飯 三杯麵腸 鮮菇炒A菜	米、素火腿、碎干丁、紅K丁、玉米粒、高麗菜、洋菇片 麵腸、九層塔、紅K片 鮮香菇、A菜
	麵食	炸醬寬粉 黃瓜炒九片	寬粉、維力素炸醬、高麗菜、紅K絲、素火腿 大黃瓜、大貢丸	紫菜蛋花湯餃 五香滷油腐 燙青菜	素水餃、韓國紫菜、豆腐、蛋 四角油豆腐、大陸妹	東北酸菜豆腐鍋-麵 乳酪棒*2 椒鹽炸菇菇	拉麵、酸白菜、三角油豆腐、小白菜、豆芽菜、小珍丸 乳酪棒、杏鮑菇、鮮香菇、秀珍菇	咖哩時蔬湯麵 鳳梨蜜耳 芋頭餅*2	乾麵條、馬鈴薯、紅K、青花椰、玉米筍、豆包 鳳梨、木耳 芋頭餅	餐蛋麵 紅豆金寨*2 剝皮辣椒G	蒸煮麵、蛋、素火腿片、青江菜 紅豆金寨、剝皮辣椒、油豆腐、素G丁	日式醬油拉麵 椒鹽唐揚豆腐 炒青花菜	拉麵、牛蒡排、海苔片、筍干、玉米粒、高麗菜、豆芽菜 嫩豆腐、麵包粉、青花菜	什錦海鮮湯麵 滷味拼盤 素燥大陸妹	關廟麵、小白菜、素小蝦、三角油豆腐、素花枝圈、豆芽菜、 黑豆干、海帶結、蒟蒻小卷、大陸妹、皮絲
	風味	炒芥藍菜	芥藍菜	港式煲仔飯 青江菜佐香腸 泰式燴冬瓜	米、香椿排骨酥、筍片 青江菜、素香腸、冬瓜、角螺	白米飯 黑胡椒若排 小蛋滷油腐 紅絲鵝白菜	米、黑胡椒素排、醬汁 小蛋、油豆腐 鵝白菜、紅K絲	白米飯 蒲燒鰻餘 玉米布丁酥*2 沙茶什錦燒	米、素鰻餘、白芝麻 玉米布丁酥 什錦燒、玉米筍、鴻喜菇	白米飯 泰式炸蝦排 筍子捲 百香木瓜	米、素蝦排 筍子捲、青木瓜、百香果粒	白米飯 醬燒炸臭豆腐*2 台式泡菜 柚香G絲沙拉	米、臭豆腐(小)、醬汁 高麗菜、紅K絲 豆包、柚子醬、豆芽菜、小黃瓜	榨菜若絲乾麵 綜合紅燒湯	乾麵條、榨菜絲、小白菜、素若排、豆干片 紅丁、白蘿蔔、大貢丸、玉米段、角螺
	加菜	酸菜筍片湯	酸菜絲、筍片	糙米飯 皮絲滷干丁 炒黃豆芽 四神湯 麥茶	糙米、皮絲、豆干丁 黃豆芽 素肚、洋薏仁、四神湯包 大麥仁	沙茶拌麵線 炒有機蔬菜 蕃茄米豆湯 洛神花茶	麵線 有機蔬菜 蕃茄、米豆 洛神花	素瓜仔若拌飯 炒有機蔬菜 冬菜粉絲湯 冬瓜山粉圓	米、瓜仔若、豆干丁 有機蔬菜 冬菜、冬粉、紫菜 冬瓜塊、山粉圓	傻瓜麵 炒莧菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	麵條、醬汁 莧菜 素排骨酥、冬瓜、 綠豆、西谷米	高麗菜飯 炒豆芽菜 海芽豆皮湯 珍珠粉粿湯	米、高麗菜、素火腿 豆芽、紅K絲 海帶芽、豆皮、薑絲 珍珠、粉粿	黑胡椒拌麵 炒茄子 南瓜蔬菜湯 仙草茶	乾麵、洋菇片、三色豆 茄子、紅K片 南瓜、蕃茄、豆腐、黑木耳 仙草茶
	果	火龍果		梨子		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁	
蛋白質		86.5		50.1		60.1		50.6		59.95		48.5		53.7	
脂肪	早	68.5		40.5		62		32		51		39		42	
醣類	午	327.5		175.5		211		199.6		186.25		193.5		198	
熱量		2272.5		1266.9		1642.4		1288.8		1443.8		1319		1384.8	

自民國98年承接以來即使用CAS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