普台高中115年11月2日至11月8日 膳食菜單暫定表

日期		11月2日		11月3日		11月4日		11月5日		11月6日		11月8日	
星期		一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	**皮蛋瘦若粥** **蔬菜瘦若粥**	米、皮蛋、蛋、玉米粒、素若絲、高麗菜、紅K丁	**奶茶**	紅茶包、奶粉	**豆漿**	豆漿	**可可牛奶**	奶粉、可可粉	**紅茶**	紅茶包		
	主食	**芋泥包(小)**	芋泥包	**貝果堡**	貝果堡	**西式燒餅**	西式燒餅	**奶皇包**	奶皇包	**厚片吐司**	厚片吐司		
	主菜	**花生麵筋**	花生、麵筋泡	**火腿片(蛋)** **火腿片(全)**	火腿片	**素鮪餘蛋沙拉** **素鮪餘沙拉**	白煮蛋、沙拉醬、素鮪餘沙拉、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿	**水煮蛋** **滷豆包**	蛋、豆包	**火腿玉米炒蛋** **火腿玉米豆干**	玉米粒、蛋、豆干、素火腿		
	副菜	**蜜豆棗/油條**	豆棗、油條	**起司蘑菇醬**	起司醬、洋菇片	**巧克力醬**	巧克力醬	**塔香油腐/** **燉蘿蔔**	紅K片、九層塔、三角油豆腐、白蘿蔔、皮絲	**草莓醬**	草莓醬		
	副菜	**炒莧菜**	莧菜	**蔬菜溫沙拉**	紫高麗菜、地瓜、馬鈴薯、紫地瓜、櫛瓜、甜椒	**炸薯球**	薯球	**炒高麗菜**	高麗菜、紅K絲	**起司片**	起司片		
中式早餐	飲品	**皮蛋瘦若粥** **玉米瘦若粥**	米、皮蛋、蛋、玉米粒、素若絲、高麗菜、紅K絲	**奶茶**	紅茶包、奶粉	**豆漿**	豆漿	**可可牛奶**	奶粉、可可粉	**紅茶**	紅茶包		
	主食	**芋泥包(小)**	芋泥包	**黑糖饅頭**	黑糖饅頭	**中式燒餅**	中式燒餅	**奶皇包**	奶皇包	**芝麻包**	芝麻包(大)		
	主菜	**花生麵筋**	花生、麵筋泡	**糖醴豆包**	豆包、大蕃茄、鮮香菇	**素鮪餘蛋沙拉** **素鮪餘沙拉**	白煮蛋、沙拉醬、素鮪餘沙拉、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿	**水煮蛋** **茶香豆包**	蛋、豆包	**火腿玉米炒蛋** **火腿玉米豆干**	玉米粒、蛋、豆干、素火腿		
	副菜	**蜜豆棗**	豆棗	**照燒杏鮑菇**	杏鮑菇、白芝麻、四分干丁	**起司片**	起司片	**塔香油腐**	紅K片、九層塔、三角油豆腐	**紅糟豆腐**	豆腐、紅糟醬		
	副菜	**油條**	油條	**蔬菜溫沙拉**	紫高麗菜、地瓜、馬鈴薯、紫地瓜、杏鮑菇、甜椒	**千島醬**	沙拉醬、蕃茄醬	**燉蘿蔔**	白蘿蔔、皮絲	**豉香苦瓜**	苦瓜、豆豉		
	青菜	**炒莧菜**	莧菜	**炒芥藍菜**	芥藍菜	**苜蓿芽小瓜**	苜蓿芽、小黃瓜	**炒高麗菜**	高麗菜、紅K絲	**炒小芥菜**	小芥菜		
午餐	主食	**糙米飯**	米、糙米	**白米飯**	米	**紫米飯**	米、紫米	**白米飯**	米	**醬燒炒麵**	油扁麵、小白菜、紅K絲、黑木耳絲、碎干丁		
	主菜	**沙茶炒蛋** **沙茶燒油腐**	筍絲、紅K絲、蛋、油豆腐、素火腿	**五更常旺**	豆腸、豆腐、酸菜仁、素米雪、黑木耳、花椒	**紅燒馬鈴薯炒蛋** **紅燒馬鈴薯豆腐**	馬鈴薯、蛋、豆腐、紅K丁	**沙嗲爆G**	素沙茶、素G丁、豆腐、鹽酥G丁、花生醬	**五香滷油腐**	油漬豆腐		
	加菜	**蜜汁滷蛋**	蛋、白芝麻			**麻辣香蛋**	蛋、麻辣醬汁						
	副菜	**毛豆炒玉米**	玉米粒、毛豆仁、紅K丁、鮮香菇	**花椰炒素G**	青花菜、素G、紅K片、秀珍菇	**塔香海茸**	海茸、豆干片、九層塔	**素燥干丁**	鮮香菇、碎干丁、皮絲	**三角薯餅*2**	三角薯餅		
	副菜	**京醬紫茄**	茄子、素若粒、甜麵醬	**酥炸薯條-蕃茄醬**	脆薯、蕃茄醬	**黑胡椒炒什錦**	南瓜片、櫛瓜、黑木耳、玉米筍、白花菜、甜椒	**寧波炒年糕**	大白菜、紅K片、黑木耳、寧波年糕				
	青菜	**炒小白菜**	小白菜、薑絲	**炒青江菜**	青江菜	**炒芥菜仁**	芥菜仁、薑絲	**炒油菜**	油菜、薑絲	**什錦高麗**	高麗菜、紅K絲、黑木耳絲		
	湯	**羅宋湯**	高麗菜、大蕃茄、西洋芹	**洋若藥膳湯**	素洋若、山藥、冬瓜、藥膳湯包	**青木瓜貢丸湯**	青木瓜、大貢丸	**大滷湯**	高麗菜、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、素若羹、鮮香菇	**綜合仙草甜湯** **綜合湯**	濃縮仙草汁、珍珠粉圓、綠豆 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、皮絲		
	果	**鳳梨**		**火龍果**		**檳子**		**洋香瓜**		**蘋果**			
晚餐	地方	**白米飯** **剝皮辣椒瓜仔若** **酸菜炒麵腸** **豆酥高麗菜**	米、剝皮辣椒、豆干、素瓜仔若、 酸菜仁、麵腸 高麗菜、豆酥	**普台擔擔飯** **滷油豆腐** **橄欖油炒青花**	普台素燥、米、 四角油豆腐、青花菜、橄欖油	**香酥G排飯** **蜜汁什錦燒** **皮絲筍干**	米、香G排、醬汁 什錦燒、白芝麻、皮絲、筍干	**紹辣皮蛋拌飯** **三杯凍豆腐** **黑椒炒豆芽**	米、碎干丁、皮蛋、小黃瓜、高麗菜、素絞若、紅K絲 凍豆腐、九層塔、鮮香菇 豆芽菜			**古早味炒飯**	米、高麗菜、碎干丁、玉米粒、紅K丁、鮮香菇
	異國	**白醬貝殼麵** **巧克力奶油鬆餅**	貝殼麵、洋菇片、碎干丁、紅K丁、青花菜、素火腿 四角鬆餅、鮮奶油、巧克力糖漿	**沙茶肱絲黃燴麵** **避風塘炸豆腐** **椒鹽季豆**	油麵、素魷魚、豆干片、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、鮮香菇、金針菇、筍絲 豆腐、豆酥、四季豆	**台式炒粿仔條** **起司炸D排** **快炒菠菜**	粿仔條、高麗菜、豆干片、豆芽菜、素若排、紅K絲、黑木耳絲 起司片、豆包、麵包粉、菠菜	**茄汁若醬義大利麵** **焗烤玉米法國麵包*2**	義大利麵、大蕃茄、素絞若、碎干丁、玉米粒、青花菜、素火腿 乳酪絲、法國麵包、玉米粒、素火腿、馬鈴薯、大番茄			**三杯洋芋麵腸**	麵腸、馬鈴薯、紅K片、九層塔
	麵食	**玉米濃湯餃** **三杯素肚** **紅絲莧菜**	素水餃、素火腿、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、 素肚、九層塔、紅K絲、莧菜	**香辣牛奶鍋烏龍** **蜜汁豆干** **鮮菇蒲瓜**	烏龍麵、小白菜、三角油腐、大貢丸、豆芽菜、玉米粒、杏鮑菇、奶粉、 四分干、白芝麻、 蒲瓜、鮮香菇	**豆乳擔仔湯麵** **黑白切** **燙地瓜葉**	乾麵條、素若粒、豆漿、小白菜、豆芽菜、三角油腐、素小蝦 海帶結、素G、豆干 、地瓜葉	**紅燒牛若湯麵** **山藥捲** **紅絲鵝白菜**	刀削麵、紅K丁、素牛小排、白蘿蔔、角螺、青江菜 山藥捲、鵝白菜、紅K絲			**綜合炸物**	地瓜球、秀珍菇、百頁豆腐
	風味	**維力炸醬拌飯** **醬爆豆腸** **炒大陸妹**	米、素炸醬、紅K丁、玉米粒、豆干丁、高麗菜、素火腿、鮮香菇、 豆腸、素米雪、大陸妹	**普台擔擔飯** **紅燒湯**	普台素燥、米 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、角螺、皮絲	**沙茶滑蛋燴飯** **芋頭餅*2** **橄欖油炒青花**	米、素洋若、高麗菜、鴻喜菇、蛋、豆芽菜、豆干片、美白菇、 芋頭餅、青花菜、紅K片、橄欖油	**海苔素鬆拌飯** **夾心豆干** **炸天婦羅**	米、素鬆 黑豆干、酸菜絲、花生糖粉、茄子、杏鮑菇、地瓜			**炒油菜**	油菜
	加菜	**素燥拌麵** **炒地瓜葉** **藥膳排骨酥湯** **冬瓜茶**	麵條、碎干丁、皮絲 地瓜葉 素排骨酥、白蘿蔔、皮絲、玉米段 冬瓜糖磚	**醬油炒飯** **炒有機蔬菜** **當歸素肚湯** **蜂蜜山粉圓**	米、三色豆 有機蔬菜 冬瓜、素肚、當歸 蜂蜜、山粉圓	**高麗菜飯** **炒有機蔬菜** **冬瓜油腐湯** **麥茶**	米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇 有機蔬菜 冬瓜、油豆腐 大麥仁	**素香麵線** **炒A菜** **芋頭排骨湯** **綠豆薏仁湯**	麵線、皮絲、碎干丁 A菜 芋頭、素排骨酥、白蘿蔔 綠豆、洋薏仁			**養生藥膳湯**	藥膳排骨湯包、皮絲、青木瓜、鮮香菇
	果	**芭樂**		**葡萄**		**柳丁**		**楊桃**				**芭樂**	
蛋白質	早午	54.2		56.5		61.2		55.8		41.4		29.3	
脂肪	早午	46		43.5		48.5		47		33		24	
醣類	早午	194		211.5		194		191		177.5		125.5	
熱量	早午	1406.8		1463.5		1457.3		1410.2		1172.6		835.2	

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