

普台高中 106年 11月27至12月3日 膳食菜單暫定表

日期	11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月1日		12月2日		12月3日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	米漿	米、糙米、焦花生	阿華田	阿華田、奶粉	筍香粥	鮮筍絲、三色豆、米、乾香菇、芹菜	豆米漿	豆漿、米、焦花生	羅宋湯	蕃茄、高麗菜、火腿、玉米筍、豆皮	熱牛奶	奶粉	大滷湯	豆腐、紅K、香菇、筍絲、大白菜
	主食	紅豆包	紅豆包	厚片土司	厚片土司	小奶黃包	小奶黃包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白飯	米	鮮奶吐司	鮮奶吐司		
	主菜	醬燒豆干	豆干、魯包	火腿片	火腿片	魯蛋 破布子豆腐	蛋、魯包、嫩豆腐、破布子、香菇	起司片	起司片	四季熟狗炒蛋 三杯麵腸	熟狗、四季豆、蛋/麵腸、九層塔、麵腸、甜椒	茄汁松板若	松板若、蕃茄醬	刈包	刈包
	副菜	綜合堅果	葡萄乾、青提子、杏仁片、南瓜子、腰果、蔓越莓	地瓜沙拉	地瓜、玉米粒、沙拉醬	素鬆	素鬆	芝麻海帶絲	海帶絲、魯包、薑絲、白芝麻、白干絲	咖哩什錦菇	玉米粒、金針菇、杏鮑菇、紅K	起司片	起司片	梅乾三層若	三層若、油腐、梅干菜
	副菜	涼拌黃豆芽	黃豆芽、紅K、黑木耳	藍莓醬	藍莓醬	豆皮炒海芽	海帶芽、豆皮、紅K	炒大黃瓜	大黃瓜、紅K、薑絲	紅豆枝	紅豆枝	煎蘿蔔糕	蘿蔔糕	花生糖粉	花生糖粉
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒雪裡紅	雪裡紅、辣椒	炒白花菜	白花菜、薑絲、紅K	美生菜	美生菜	酸菜絲	酸菜絲
	主食	糙米飯	米、糙米	紫米飯	紫米、米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	韓式炒烏龍麵	烏龍麵、高麗菜、韓式辣醬、黃豆芽、小黃瓜、素丸	糙米飯	米、糙米	白飯	米
中餐	主菜	糖醋百頁	百頁、豆腐、青椒、甜椒、蕃茄、鳳梨、黑木耳	奶香炸蛋 焗烤香菇	蛋、三色豆、奶油、奶粉、鮮香菇、馬K、金針菇、甜椒	黑胡椒豆腐	豆腐、紅K、洋菇片、玉米筍、黑胡椒粒、豆芽菜	火腿玉米炒蛋 火腿玉米花生	素火腿、玉米粒、蛋、紅K、毛豆仁/花生	筍燒烤麩	鮮筍、烤麩、紅K、黑木耳	日式蒸蛋 沙茶豆干	蛋、鮮香菇、竹輪、素蝦仁、醬油、豆干、甜椒、沙茶	鮮菇炒豆腸	秀珍菇、鮮香菇、豆腸、九層塔、薑片
	副菜	時蔬炒天婦羅片	天婦羅片、小黃瓜、紅K、青花菜	宮保豆干	豆乾、小黃瓜、油花生、甜椒、辣椒剪條	蕃茄炒金針菇	蕃茄、金針菇、豆包、火腿	梅乾魯凍豆腐	冬瓜、凍豆腐、油豆腐、梅干菜	三杯鮮菇芋頭	芋頭、馬K、杏鮑菇、甜椒、小黃瓜、九層塔	媽媽上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅K、高麗菜	普台素燥干丁	普台素燥、豆干丁
	副菜	沙茶洋若高麗	高麗菜、素洋若、黑木耳、沙茶醬	蕃茄大白菜	蕃茄、大白菜、薑絲	炸茄子	茄子、青花菜、酥炸粉	炒蒲瓜	蒲瓜、黑木耳、紅K	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	蒲瓜粉絲	蒲瓜、鮮香菇、絲瓜、紅K、黑木耳	焗烤絲瓜	絲瓜、紅K、金針菇、乳酪絲
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、紅K、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲	綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁	炒油菜	油菜、薑絲	當歸高麗菜	高麗菜、當歸、薑絲
	湯	榨菜素絲湯	榨菜絲、素肉絲、香菇絲、小白菜	味噌牛蒡湯	味噌、牛蒡、豆腐	南瓜濃湯	玉米粒、南瓜、馬K	四神湯	白K、蓮子、素肚、四神藥包、薏仁			玉米濃湯	馬鈴薯、紅K、素火腿、洋菇片、玉米粒	蘿蔔油豆腐湯	白K、油豆腐、紅K、芹菜、薑片
	果	橘子		洋香瓜		芭樂		鳳梨		楊桃		芭樂		橘子	
	點心	玉米紅麴炒飯 三絲炒素肉絲 三角薯餅	米、玉米粒、素火腿、青豆、高麗菜、綠花椰金針菇、紅K絲、木耳絲、素肉絲、三角薯餅*2	金瓜炒米粉 滷海帶片 素氈飽湯	炒米粉、香菇絲、南瓜、高麗菜、小黃瓜、紅K、豆芽菜、油皮、海帶片、豆豉、餛飩*3、小白菜、芹菜	墨西哥醬蛋包麵 豉汁豆腐 炒青江菜	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲	蕃茄炒飯 茶凍 紅豆金棗	米、蕃茄、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜、紅茶包、果凍粉、紅豆金棗*2	咖哩燴飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、豆芽菜	地方炒麵	油麵、鮮香菇、紅K、豆芽菜、黑木耳、芹菜	蕃茄鮮蔬炒飯	細麵、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜
晚餐	異味	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿片、玉米粒、韓式泡菜、醃小黃瓜、黃豆芽、蛋	酸菜白若鍋-飯 素炒花椰 馬蹄條	米、酸白菜、茼蒿小捲、豆腐、豆芽菜、大白菜、紅K、香菇絲、青花菜、紅K、馬蹄條	沙茶豆腐鍋-飯 糯圓薯餅	米、蕃茄、豆腐、金針菇、高麗菜、茼蒿小捲、糯圓薯餅	磨菇燴麵 玉米濃湯 盆栽奶酪	麵條、三色豆、洋菇片、火腿、玉米粒、麵粉、蛋、牛奶、高麗菜、紅K、蕃茄、奶酪粉、OREO餅乾、巧克力碎、薄荷葉	鮮菇年年有餘	秀珍菇、鮮香菇、年年有餘	糖醋炸豆腐	豆腐、蕃茄、甜椒	酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆
	雜食	紅燒拉麵 台式泡菜 魯炸豆乾	拉麵、紅K、白K、玉米段、素肉塊、紅燒湯包、高麗菜、紅K、豆乾	素貢蛋湯麵 鮮菇大陸妹 素炒馬鈴薯	麵條、香菇素丸、素燥、魯蛋1/2、小白菜、豆芽菜、芹菜、大陸妹、鮮香菇、馬K、素排	大滷湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉、大白菜、香菇絲、紅K	沙茶乾拌麵 椒鹽紫茄 茶油薑爆腰花	油麵、沙茶醬、小白菜、豆芽菜、烤丫條、茄子、酥炸粉、椒鹽粉、薑、素腰花片、茶油	炸薯條	馬K、地瓜、椒鹽粉	沙茶鮮菇白菜	白菜、鮮香菇、薑絲	醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干
	風味	麻婆豆腐燴麵 台式泡菜 炒雪裡紅	油麵、豆腐、香菇絲、黑木耳、紅K、筍片、豆瓣醬、高麗菜、紅K、雪裡紅、辣椒	梅干扣若飯 西芹腰花 酥炸杏鮑菇	米、素三層肉、油小口、梅干菜、筍干、西洋芹、薑絲、素腰花、杏鮑菇、酥炸粉	南瓜飯 醬油香菇豆包 炒地瓜菓 焗烤茄子	米、南瓜、香菇、豆包醬汁、地瓜菓、薑絲、茄子、三色豆、乳酪絲	素鬆拌飯 椒鹽炸素腿 毛豆筍丁 熟狗時蔬	米、海苔素鬆、素棒腿、椒鹽粉、筍丁、毛豆仁、白花菜、熟狗	炒小白菜	薑絲、小白菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	加菜	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 玉米蔬菜湯 百香綠茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、芥藍菜、薑絲、薑絲、玉米段、高麗菜、百香果粒、綠茶	香椿拌麵 炒地瓜菓 冬菜丫湯 冬瓜山粉圓	麵條、醬汁、地瓜菓、薑絲、高麗菜、烤丫條、冬菜、薑絲、冬瓜茶、山粉圓	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 青木瓜素丸湯 紅茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、炒有機鵝白菜、薑絲、青木瓜、素丸、紅棗、枸杞、紅茶包	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 榨菜素絲湯 檸檬愛玉	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、有機鵝白菜、薑絲、榨菜、素肉絲、薑絲、檸檬汁、愛玉	當歸皮絲湯	當歸藥包、皮絲、薑、高麗菜	味噌蔬菜湯	味噌、高麗菜、豆腐	白木耳甜湯	白木耳、枸杞、紅棗
	果	柚子		梨子		柳丁		芭樂		小蕃茄		蘋果		柳丁	
蛋白質	47.5		65.2		60		57.5		81.5		84.1		85.5		
脂肪	45		50.7		56.5		52.5		77.5		73		69		
醣類	202.5		214.8		198.5		197.5		395		365		373.5		
熱能	1405		1576.3		1542.5		1492.5		2603.5		2453.4		2457		

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