

# 普台高中 106年 12月04至12月10日 膳食菜單暫定表

日期	12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		12月9日		12月10日			
星期	一		二		三		四		五		六		日			
早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、馬K、紅K、洋菇片	黑糖紅豆小米粥	米、小米、紅豆、桂圓、黑糖	米漿	米、焦花生、五穀米	油腐米粉湯	油腐、白k、米粉、玉米段	奶茶	奶粉、紅茶	紅豆薏仁湯	紅豆、洋薏仁	豆漿	豆漿	
	主食			牛奶饅頭	牛奶饅頭	芝麻包	芝麻包	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲	
	主菜	沙拉堡	沙拉堡	三杯素肚	素肚、甜椒、九層塔	鮑魚菇炒油片	油片、紅K、鮑魚菇	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、青豆仁/豆G	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	混炒麵腸	麵腸、黑木耳絲、紅k、芹菜	水煮蛋 麻油香q百頁	蛋、百頁豆腐、杏鮑菇、麻油	
	副菜	熱狗 素熱狗	熱狗、蕃茄醬	起司片	起司片	花生麵筋	花生、麵筋	豆皮酥	豆皮酥	茄汁通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿	豆漿	豆漿	冬瓜茶凍	冬瓜塊、果凍粉	
	副菜	葡萄洋芋泥	葡萄乾、馬K	滷蘿蔔糕	蘿蔔糕、香Q糕、玉米段	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果	菜心	菜心	奶酥醬	奶酥醬	酸菜炒木耳	酸菜絲、黑木耳、辣椒	牛蒡絲	牛蒡絲、白芝麻	
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	涼拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜、紅k	炒A菜	A菜、薑絲	炒青江菜	青江菜	蕃茄美生菜	蕃茄、美生菜	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅k、薑絲	
	果															
午餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	紅麴米	米、紅麴米	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	白飯	米	
	主菜	蕃茄菠菜炒蛋 山苦瓜炒皮絲	蕃茄、菠菜、蛋/山苦瓜、皮絲、豆豉	瓜子素肉蒸蛋 蔴瓜蒸豆腐	蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅K、嫩豆腐、蔴瓜、金針菇	雲南豆腐蓉	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條	南瓜咖哩炒蛋 椒鹽蓮藕	蛋、馬k、南瓜、咖哩粉、蓮藕、杏鮑菇、甜椒	茄汁豆包	豆包、蕃茄	糖醋豆腐	豆腐、蕃茄、黑木耳、鳳梨、甜椒	
	副菜	椒香高麗干片	豆干、高麗菜、薑絲、黑胡椒粒	雙芋奶香G	洋芋、芋頭、G丁、椰奶、奶粉	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶片、豆輪	炸薯條	馬k、芋頭、地瓜、椒鹽粉	檸檬打拋G	素燥、筍丁、碎干丁、蕃茄、芹菜、九層塔、檸檬	蜜汁海帶結	海帶結、百頁結、白芝麻	玉米四色	玉米粒、甜椒、鮮香菇、青豆仁	
	副菜	沙茶金針木耳	金針菇、黑木耳、豆皮、青椒	三杯紫茄	茄子、九層塔	三色洋芋	馬k、四季豆、素香腸	麻香海茸	海茸、紅K、麻油	炒茼蒿白菜	茼蒿昆布板、紅k、黑木耳、大白菜、豆皮	炒青江菜	青江菜、薑絲	香Q糕魯味	白K、紅K、香Q糕、豆皮、魯包、薑片	
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、黑木耳絲	炒高麗菜	高麗菜、紅k	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			炒青花菜	青花菜、薑絲	
	湯	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果、芹菜	當歸皮絲湯	當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑	紅燒湯	紅k、白k、豆輪、玉米段	大滷湯	香菇絲、素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、薑絲	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、高麗菜、麻油	酸菜鮮菇湯	酸菜、金針菇、高麗菜、薑	
	果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		楊桃		鳳梨		小蕃茄		
晚餐	地方	香酥餘排飯 椒鹽麵腸 菜豆炒茄子	米、炸餘排、菜脯、麵腸、椒鹽粉、菜豆、茄子、香菇絲	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、豆干、酸菜、辣椒、茄子、馬K、乳酪絲、油菜、紅K、薑絲	老北京麵疙瘩 香煎雙裸 腐乳小黃瓜	麵疙瘩、蛋、蕃茄、青江菜、蘿蔔糕、芋粿、筍、小黃瓜、豆腐乳	酸辣湯餃 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	白飯 咖哩獅子頭 鮮菇炒大陸妹 銀芽乾絲	米、獅子頭、大白菜、紅K、馬k、鮮香菇、大陸妹、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K薑絲	蛋包飯 什錦魯味 炒菠菜	米、三色豆、蕃茄、蛋、油豆腐、茼蒿小捲、海帶結、菠菜、紅K	嘉義G若絲飯 炒高麗菜 大溪黑豆干	米、素G絲若、菜脯、醬汁、高麗菜、紅k、菠菜、薑絲、黑豆干	
	異國	白醬臘腸燉飯 可樂餅 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、可樂餅、京都素若、香菇絲、青椒、紅k	韓式泡菜鍋 -附麵 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素鱸棒、高麗菜、油皮、拉麵、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 四季豆炒百頁	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、高麗菜、藥膳、四季豆、百頁	奶油時蔬燉飯 燒仙草	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、紅豆、綠豆、珍珠、仙草汁	香酥鮮蔬捲餅 青醬義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、三色豆、洋菇片、義大利麵、九層塔	蕃茄義大利麵 酥皮濃湯	義大利麵、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、酥皮、紅K、玉米粒、馬K	日式咖哩飯 巧克力醬鬆餅	香酥G、紅K、馬K、青豆仁、咖哩粉、鬆餅、巧克力漿	
	麵食	紅燒g絲麵 酥炸四季豆 梅乾冬瓜	g絲麵、白K、紅k、玉米段、皮絲、青江菜、四季豆、椒鹽粉、冬瓜、梅乾	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 醃蘿蔔	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆乾、茶葉、白K、紅K	香椿醬炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	鐵板素排麵 紅豆奶酪	粗麵、牛蒡排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、蘑菇醬汁、奶酪、紅豆	大滷麵 魯杏鮑菇 豆薯三絲	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、魯包、豆薯、紅K絲、青椒	
	風味	素食水餃*15 宮保百頁豆腐 豆酥青江菜	素食水餃*15顆、百頁豆腐、辣椒、甜椒、青江菜、豆酥	鮮筍香粥 滷豆G 法式煎饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒、蕪菁、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	麻香醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、大白菜、燻丫	鳳梨素鬆炒飯 香菇豆薯條 台式泡菜	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青豆仁、青椒、豆薯、馬k、鮮香菇、高麗菜、紅k	麻辣沙茶豆腐鍋-飯 芋頭餅*2 炒芥藍菜	米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、高麗菜、花椒、冬粉、芋頭餅	油飯 焗烤洋芋 甜椒青花菜 煎鍋貼	糯米、三色豆、香菇、皮絲、花生、豆皮酥、馬K、甜椒、火腿、玉米粒、乳酪絲、青花菜、甜椒、鍋貼*3	小漢堡 海苔烤洋芋 磨菇燴麵	小漢堡、生菜沙拉、火腿片、海苔粉、馬鈴薯條、麵條、三色豆、洋菇片	
	加菜	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 烏龍奶茶	麵條、香椿醬、地瓜葉、薑絲、大黃瓜、排骨酥、烏龍茶、奶粉	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒大陸妹 榨菜素肚湯 綠豆薏仁湯	糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲、大陸妹、薑絲、素肚、榨菜絲、薑絲、綠豆、洋薏仁	糙米飯 咖哩醬 有機油菜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	糙米、三色豆、咖哩醬、有機油菜、薑絲、海帶芽、素丸、薑絲、冬瓜塊	糙米飯 素燥 炒菠菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、菠菜、薑絲、味噌、豆腐、薑絲、炒大麥	素燥拌麵 炒有機油菜 絲瓜麵線湯 檸檬綠茶	麵條、醬汁、有機油菜、薑絲、絲瓜、麵線、薑絲、綠茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 關東煮 燒仙草	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、有機小松菜、紅K、薑絲、香Q糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片、紅豆、洋薏仁、珍珠、湯圓、仙草汁	糙米 紅燒筍丁 炒蒲瓜 海芽白菜湯 椰果紅茶	糙米、筍丁、皮絲、蒲瓜、黑木耳、薑絲、海帶芽、大白菜、薑絲、紅茶包、椰果、西米露	
果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨		洋香瓜		橘子		葡萄			
蛋白質		47.5		62		60		57.5		53.5		52		53		
脂肪		45		50		56.5		52.5		52.5		50		44		
醣類		202.5		210		198.5		197.5		225		212.5		226		
熱量		1405		1538		1542.5		1492.5		1586.5		1508		1512		

自民國98年承接以來即使用CAS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