

普台高中 106年 12月11至12月17日 膳食菜單暫定表

日期 星期	12月11日 一		12月12日 二		12月13日 三		12月14日 四		12月15日 五		12月16日 六		
早餐	粥/飲品	米漿	米、五穀米、焦花生	黑糖桂圓奶茶	黑糖、桂圓、奶粉、紅茶包	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、焦花生、米	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	熱牛奶	奶粉	麵線糊	紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨湯
	主食	芋頭包	芋頭包	紅豆花卷	紅豆花卷	牛奶螺絲捲	牛奶螺絲捲	高麗菜包	高麗菜包	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米
	副菜	絲瓜炒蛋 杏仁烤南瓜	絲瓜、蛋、金針菇/南瓜、杏仁片	蜜汁豆乾	大黑豆干、麥芽糖	麻油菜腰花炒蛋 麻油菜腰花	素腰花、蛋、九層塔、豆包、筍片、黑木耳	醬燒豆包	豆包、魯包	蘑菇炒蛋 筍筒炒皮絲	蛋、三色豆、洋菇片、蕃茄/筍筒、皮絲	黑胡椒醬嫩豆腐	嫩豆腐、洋菇片、三色豆、黑胡椒醬
	副菜	麻香凍豆腐	凍豆腐、油腐、鮮香菇	金瓜炒米粉	米粉、香菇、南瓜、紅K	苔茶油麵線	麵線、苔茶油、薑	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	素火腿片	素火腿片	素鬆	素鬆
	副菜	筍絲炒牛蒡	牛蒡絲、筍絲、紅K	奶酪	奶酪粉	蔓越莓洋芋泥	蔓越莓、洋芋	涼拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜	巧克力醬	巧克力醬	炒菜脯	菜脯、辣椒
	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	玉米炒小黃瓜	小黃瓜、紅K、玉米粒	炒小白菜	小白菜、薑絲	青絲黃豆芽	青椒、黃豆芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲
	主食	瓜仔若醬拌麵	麵條、素燥、蔞瓜、脆瓜、香菇、豆乾丁	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	糙米飯	米、糙米	白飯	米
主菜	XO醬嫩豆腐	豆腐、紅K、玉米筍、香菇、黑木耳、素XO醬	沙茶豆腐炒蛋 沙茶豆G	蛋、沙茶醬、豆腐、豆腐、豆G、沙茶醬	筍乾魯蘭花乾	蘭花乾、梅乾菜、油腐、豆腐、豆輪	五目蒸蛋 滷豆G	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅K、豆G、甜椒	炸百頁豆腐	百頁豆腐由輔、蘿蔔糕、杏鮑菇、椒鹽粉	素燥炸蛋 紅燒豆腐	蛋、素燥豆腐、九層塔	
副菜	芋香天婦羅	芋頭、天婦羅、青椒、牛蒡、紅K	麻婆洋芋	馬k、蕃茄、乾丁、黑木耳	蠅蟻上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、豆芽菜	香檳彩丁	彩椒、玉米、毛豆、筍筒、香檳醬	海苔焗烤什錦	洋芋、南瓜、小黃瓜、蕃茄	麻辣素魯	白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、辣油	
副菜	炒青菜	青菜、薑絲	黑胡椒炒高麗菜	高麗菜、黑胡椒粒、薑絲	紫茄素肚	茄子、素肚	袖菇炒蓮藕	袖珍菇、蓮藕、西洋芹、黑木耳、紅K	豉椒高麗菜	高麗菜、青椒、甜椒、豆豉	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、鮮香菇	
青菜			炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒鵝白菜	薑絲、鵝白菜	炒有機油菜	薑絲、油菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	
湯	藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排骨、杏鮑菇	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、筍絲、香菇絲	羅宋湯	黃豆芽、蕃茄、大白菜、西洋芹	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬k、火腿	芋頭西米露	芋頭、西米露、奶粉、椰漿	
果	芭樂		柳丁		鳳梨		芭樂		蘋果		橘子		
晚餐	地方	奶油風味烏龍麵 龍燕青 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、燕青、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴茼蒿 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若、青九、高麗菜、玉米筍、花椰菜、茼蒿片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	鐵路便當餐 飯、滷蛋、三角 油腐、素排、炒 高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素排、海帶、滷蛋1/2、三角油腐、高麗菜、紅K	蕃茄雞蛋炒麵 酥炸草菇 醋醋G丁	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青菜、三色豆、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 魯冬瓜	米、薏仁、糙米醬汁、蝦捲、杏鮑菇、九層塔、薑絲、辣椒條、冬瓜、紅K、薑絲		
	異國	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、香嗜、特調醬汁	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	泰式酸辣豆腐鍋-飯 三角薯餅	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、三角薯餅	青醬時蔬燉飯 芋頭濃湯 烏梅綠茶凍	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花菜、紅K、素火腿、洋菇片、馬k、紅k、玉米粒、芋頭、烏梅、綠茶、果凍粉	韓式泡菜湯餃 素蝦仁燴絲瓜 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、素醬捲、清丸、火鍋餘飯、高麗菜、絲瓜、素蝦仁、杏鮑菇、酥炸粉		
	麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 酥炸雙棵	麵條、白k、紅K、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋棵簽	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青九、高麗菜、豆芽菜、豆	麻辣咖哩湯麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬K、紅K、粉絲、黑輪條、咖哩粉、芹菜、油豆腐、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香筍白筍	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包、筍白筍、青椒、黑胡椒粒	味噌臘腸湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	麵條、味噌、臘腸、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K		
	風味	古早味醃翻炒飯 椒鹽毛豆莢 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆莢、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	煉奶銀絲卷 普台素燥乾麵	銀絲卷-大、煉奶麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素臍 覆菜炒彩蔬	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、大黃瓜片、素臍、橄欖菜、甜椒、筍丁、秋葵、小蕃茄	麻油拌飯 醬燒素腸 玉米炒雪裡紅	米、菜脯、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜、腸、辣椒條、玉米粒、雪裡紅、薑絲	白飯 麻婆豆腐佐蕃茄 西芹蠶絲腸 酥炸辣G丁	米、薏仁、糙米、豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、蕃茄、西洋芹、蠶絲腸、紅K、辣G丁、香Q糕		
加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 金針素丸湯 決明子	糙米、素燥、皮、絲、香菇、香檳醬、地瓜葉、薑絲、金針、冬菜、清丸、決明子	素燥拌麵 炒鵝白菜 枸杞南瓜湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁、鵝白菜、薑絲、南瓜、枸杞、仙草	醬油炒飯 炒有機奶油白菜 當歸素肚湯 冬瓜山粉圓	米、三色豆、有機奶油白菜、薑絲、冬瓜、素肚、當歸、冬瓜塊、山粉圓	青醬拌麵 炒有機奶油白菜 黃瓜素酥湯 綠茶	三色豆、九層塔、麵條、有機奶油白菜、薑、大黃瓜、素排骨酥、綠茶	糙米 素燥 炒有機小松菜 酸菜鮮菇湯 檸檬紅茶	糙米、皮、絲、香菇、香檳醬、有機小松菜、薑絲、酸菜、金針菇、紅茶包、檸檬汁			
果	橘子		香瓜		蘋果		香蕉		葡萄				
蛋白質		45		42.1		57.1		53		55.4		50.8	
脂肪		42.5		34.9		46		47.5		47.7		40.35	
醣類		190		206.1		252		196.5		209.8		245.9	
熱能		1322.5		1306.9		1650.4		1425.5		1490.1		1549.95	

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