

普台高中106年12月18至12月24日 膳食菜單暫定表

日期	12月18日		12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		
星期							四		五		六		日		
早餐	飲品		抹茶牛奶	奶粉、綠茶粉	當歸素G湯- 麵線另外放	皮絲、高麗菜、杏鮑 菇、火腿、麵線	糙米漿	糙米、米、焦花生	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	白飯	米	
	主食		西式燒餅	西式燒餅			鹹大餅	鹹大餅*1	高麗菜包	高麗菜包	厚片土司	厚片土司	小黑糖紅豆包	小黑糖紅豆包	
	主菜		巧克力醬	巧克力醬	山東饅頭	山東饅頭	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、白胡椒粉 甜椒、素餘	素炒五寶	豆乾、紅K、玉米、毛豆 仁、花生、香菇	墨西哥醬碎干丁	碎干丁、青椒、蕃茄	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、芹菜、青豆 仁、豆腐 蕃茄、豆腐	
	副菜		烤薯片	地瓜、馬K、海苔粉	海結麵腸	海帶結、麵腸	麻油麵線	麵線、麻油、薑	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	火腿片	火腿片	素鬆	素鬆	
	副菜		玉米脆片	玉米脆片	起司片	起司片	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	酸菜牛蒡絲	酸菜、牛蒡絲	草莓醬	草莓醬	玉米雪裡紅	玉米粒、雪裡紅	
	青菜		炒鱈白菜	鵝白菜、味噌醬	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒木薯銀芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	味噌海帶芽湯	海帶芽、凍豆腐、味噌	
	午餐	主食		紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	素三鮮炒麵	麵條、香菇絲、素火腿、 素花枝、紅K、大白菜、 油皮	紫米飯	米、黑糯米	油飯	糯米、豆干、青豆仁、 花生、紅K、玉米粒
主菜			素燥油蛋 香菇魯苦瓜	蛋、素燥 苦瓜、香菇、皮絲	梅乾三層若	梅乾、三層若、百頁豆 腐、油腐	咖哩g丁	馬k、紅k、g丁、豆g	香辣皮蛋焗豆腐 醬燒蘑菇豆腐	皮蛋、豆干丁、嫩豆腐、 辣椒、芹菜/嫩豆腐、洋 菇、三色豆	和風鮮菇蒸蛋 和風秋葵炒山藥	蛋、金針菇、玉米粒、 紅k 秋葵、山藥、素香腸	香椿豆包	豆包、香椿醬	
副菜			素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗 菜、豆芽菜、薑絲	芋香玉米	芋頭、玉米粒、紅K	鮮蔬炒油片	西洋芹、紅k、甜椒、油 片	鹹酥炸物	地瓜、百頁豆腐、蘿蔔 糕、熟狗、香q糕、青椒	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干 丁、小黃瓜	咖哩粉絲煲	冬粉、黑木耳、豆芽 菜、蕃茄、椰漿	
副菜			塔香筍乾素肚	筍干、九層塔、甜椒、 素肚	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅 K、奶油、黑木耳	薑汁冬瓜	薑絲、冬瓜、豆輪、當 歸、枸杞	奶油炒高麗菜	洋菇、高麗菜、薑絲	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木 耳、火腿、紅K	紅絲鵝白菜	紅k、鵝白菜、薑絲	
青菜			炒菠菜	菠菜、紅K、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲			
湯			味噌蔬菜湯	味噌、海帶芽、豆皮、 小白菜	蕃茄蘿蔔湯	蕃茄、香菇、白k、紅k	關東煮	白k、紅k、玉米段、黑輪 片、紫米糕	紅豆湯圓	紅白湯圓、紅豆、薏仁	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑	
果			橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨		
地方	素香羹飯	米、黑木耳絲、豆包、 筍香羹、大白菜、紅 k、金針菇、筍絲	沙茶青椒牛若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素牛 若、素火腿丁、白花椰 菜、素蝦粒、鮮香菇、 九層塔、薑絲	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火 腿、高麗菜、紅K、豆 芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑 絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米 粒、金針菇、紅k、芹菜 、素肚、紅麴 筍絲、青椒、紅k	芙蓉香菇素海鮮粥 芝麻球 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、 紅k、素海苔、竹輪、素 蝦球、蛋、 芝麻球 冬瓜、皮絲	白飯 咖哩醬G翅 花椰燴肉醬 炸草菇	米 G翅、紅K、馬K、三色 豆、咖哩醬 白花菜、茼蒿片、玉米 筍、草菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙多素丫 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜	
	異國	滷什錦	油腐、香q糕、冬瓜、 海帶結	日式醬油裡仔條 捲壽司 青木瓜G絲	裡仔條、紅K、小黃瓜、 豆芽菜、米、海苔、素 鬆、紅豆枝、小黃瓜、 青木瓜、豆包	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅 K、白k、茼蒿小捲、玉 米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	韓式泡菜烏龍湯 麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	烏龍麵、韓式泡菜、素火 腿、高麗菜、豆芽菜、百 頁豆腐、三角薯餅*2 豆 腸、小黃瓜、甜椒	義式蕃茄燴飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿丁、西洋芹、 甜椒、小黃瓜、玉米筍、 白花菜、蕃茄、味噌、 百頁豆腐、高麗菜、美生 菜、油醋醬	創意厚片焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素 火腿、鳳梨片、三色 豆、通心麵、三色豆、 素若粒、乳瑪琳	蛋包飯 椒鹽毛豆莢 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色 豆、蕃茄醬、毛豆莢、 黑胡椒粒 豆腸、味噌醬、高麗菜 絲
晚飯	麵食	韓式泡菜炒蘿蔔 糕	蘿蔔糕、韓式泡菜、大 白菜	普台擔擔湯麵 黑白切 炒鱈白菜	麵條、素燥、豆芽菜、 香腸片*2 油豆腐、豆乾片 鵝白菜、薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮 絲、小白菜、高麗菜、 麻油 黑豆干、小黃 瓜、紅k、茼蒿紅魷、 莧菜	紅燒水餃皮 金針菇炒青椒 藥膳素魯	水餃皮、白k、紅k、皮 絲、玉米段、青椒、金針 菇、火腿、油小口、花 生、香Q糕	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青 江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	味噌烏龍麵 香椿醬甜薯 香酥素米糕	烏龍麵、火鍋餘板、素 燥丸、高麗菜、玉米 粒、海帶芽、味噌、 豆薯、甜椒、香椿醬、 紫米糕	沙茶鍋燒意麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	鍋燒意麵、火腿、天婦 羅、豆包、高麗菜、青 江菜、沙茶醬、筍 丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	炒青江菜	青江菜、薑絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐 *3、醬汁、酸菜、豆 干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 魯水晶餃 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、 素蟹絲 水晶餃*1、三 角油腐*1、薑絲、豆芽 菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥 炒菠菜	米、豆腐、火腿、芹菜、 紅K 布丁酥*2 菠菜、薑絲	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、 黑輪條、玉米段、油豆 腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	蜜汁排骨-飯、素 排骨、台式泡菜、 塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、 麥芽糖、高麗菜、百頁 豆腐、九層塔	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香 菇、豆包、沙茶醬、白 芝麻
加菜			香椿拌麵 炒地瓜葉 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 紅鳳梨、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	糙米、皮絲、香菇、 香椿醬 地瓜葉、蕃茄豆腐湯 黑糖、薑片	傻瓜麵 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬紅茶	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 紅茶包、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、 薑汁、綠豆西米露	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 紅茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅茶包	糙米飯 黑胡椒煎菇醬 炒有機鵝白菜 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	糙米 黑胡椒煎、洋菇、三色 豆 有機鵝白菜、薑絲 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	
	果	小蕃茄	29.5	香蕉	55.4	木瓜	49.5	芭樂	54.8	葡萄	62.1	橘子	59.5	柳丁	56
早午	蛋白質														
	脂肪		25	46	47.5	46	54.5	51.5	45						
	醣類		127.5	202.5	220	204	246	220	215						
	熱量		853	1445.6	1505.5	1449.2	1722.9	1581.5	1489						

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