

普台高中107年12月31至108年1月6日 膳食菜單暫定表

日期	12月31日		1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日				
星期	一		二		三		四		五		六		日				
早餐	飲品	味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽	紅茶	紅茶包	米漿	米、焦花生、五穀米	綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁	奶茶	奶粉、紅茶	味噌湯	味噌、紫菜、精靈菇	豆漿	豆漿		
	主食	刈包	刈包	白麥土司	白麥土司	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲	白飯	米	厚片土司	厚片土司	白飯	米	可頌麵包	可頌麵包		
	主菜	筍干魯若	筍干、豆乾、三層若	素鬆玉米蛋餅	蛋餅皮、素鬆、玉米粒	混炒麵腸	麵腸、黑木耳絲、紅K、芹菜	鹹蛋	鹹蛋1/2、素肚、草菇、甜椒	火腿片(蛋素)	火腿片(全素)	火腿片	黑胡椒醬豆腐	豆腐、火腿、洋菇、黑胡椒醬	起司片	起司片	
	副菜	花生糖粉	花生、糖粉			起司片	起司片	香脆酥	香脆酥	蒸堅果地瓜	地瓜、綜合堅果	炒牛蒡絲	牛蒡絲、黑芝麻	蕃茄火腿通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿		
	副菜	炒酸菜絲	酸菜絲	花生醬	花生醬	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果	辣炒榨菜	榨菜片、白蘿蔔、皮絲	巧克力醬	巧克力醬	香脆酥	香脆酥	炒美生菜	美生菜、薑絲		
	青菜	炒大黃瓜	大黃瓜、紅K、黑木耳	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲	蕃茄高麗菜	蕃茄、高麗菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲				
午餐	主食	白飯	米	蘑菇滷麵	粗麵、三色豆、蘑菇醬、洋菇片、青花菜	白飯	米	素鬆拌飯	米、素鬆	紅麴飯	米、紅麴米	地方炒麵	油麵、紅K、大白菜、香菇、火腿	白飯	米		
	主菜	三杯炸蛋 三杯山藥干丁	蛋、九層塔、山藥、豆干、甜椒	魯豆包	豆包、魯包	麻婆豆腐	豆腐、素若粒、火腿、芹菜、辣椒	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條、辣椒條	南瓜咖哩炒蛋 南瓜咖哩豆包	蛋、馬K、南瓜、咖哩粉 豆包、馬K、南瓜、咖哩粉	三杯豆腸	豆腸、青椒、甜椒、杏鮑菇、九層塔	奶油玉米炒蛋 玉米炒豆G	蛋、玉米、火腿、豆腐、青豆仁/豆G		
	副菜	沙茶鮑菇	杏鮑菇、沙茶醬	焗烤白菜	大白菜、蕃茄、乳酪絲	三杯芋頭	九層塔、芋頭、素肚	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶結	木耳西芹炒廣皮	黑木耳、西洋芹、豆皮、秀珍菇	海苔炸雙薯	馬鈴薯、蕃薯、海苔粉	藥膳高麗菜	高麗菜、藥膳		
	副菜	玉米四色	玉米粒、紫山藥、紅蘿蔔、青豆仁	彩繪芥菜仁	芥菜仁、素蝦、甜椒、橄欖醬	枸杞麻油高麗	高麗菜、皮絲、金針菇、枸杞、麻油	精靈菇炒甜豆	精靈菇、黃椒、甜豆莢	沙茶茼蒿白菜	茼蒿莖布板、紅K、香菇、大白菜、沙茶	炒菠菜	菠菜、薑絲	香Q糕魯味	白K、紅K、香Q糕、魯包、薑片、百頁豆腐		
	青菜	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲			炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	炒青菜	青菜、薑絲			芥藍菜炒素羊若	芥藍菜、素羊若		
	湯	絲瓜粉絲湯	絲瓜、冬粉、薑絲	栗子南瓜濃湯	栗子、南瓜、三色豆	紅燒湯	紅K、白K、豆輪、玉米段	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、高麗菜、麻油	酸菜金針菇湯	酸菜仁、金針菇、大白菜		
	果	橘子		小蕃茄		洋香瓜		芭樂		楊桃		柑		蘋果			
	地方	麻油雞絲麵 備飯-素燥	雞絲麵、麻油	燕麥飯	米、燕麥粒	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 椒鹽毛豆莢	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、毛豆莢、黑胡椒粒	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	芙蓉香菇素海鮮 湯包*3 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、湯包*3 冬瓜、皮絲	普台擔擔飯 什錦魯味-滷蛋 炒菠菜	米、特製素燥 油豆腐、海帶結、蛋 菠菜、紅K	嘉義G若絲飯 炒菠菜 大溪黑豆干	米、素G絲若、菜脯、醬汁 菠菜、薑絲、黑豆干		
	異國	素薑母鴨	凍豆腐、紫米糕、玉米、豆皮、高麗菜、杏鮑菇、黑木耳	芋頭燉豆腐	洋芋、芋頭、豆腐	蕃茄義大利麵 塔塔醬佐豆包	義大利麵、番茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、蛋、可爾必思、酸黃瓜、美奶滋	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	油醋醬拌麵 南瓜濃湯 焗烤杏鮑菇	油麵、甜椒、蕃茄、美生菜、豆包 南瓜、紅K、玉米粒、杏鮑菇、馬K、乳酪絲	芝麻醬拌烏龍麵 熟狗炒玉米 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、火腿、芝麻醬、玉米粒、熟狗、四季豆、茼蒿紅魷	日式咖哩飯 銷餘玉米鬆餅	香酥G、紅K、馬K、青豆仁、咖哩粉 鬆餅、素鮑絲、玉米粒、火腿、鬆餅		
	晚餐	麵食	波浪薯條	馬鈴薯、椒鹽粉	三角薯餅	三角薯餅*2	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 炸地瓜條	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、地瓜、酥炸粉	香椿炸醬乾麵 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	素土魷魚羹米粉 炸臭豆腐*2 台式泡菜	米粉、素土魷魚、大白菜、紅K、筍絲、金針菇、芹菜、臭豆腐、高麗菜、紅蘿蔔	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	滷羊肉、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	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	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	魯燕青	黑輪片、豆皮、紅K、燕青(滾刀)	三色醬油炒飯 時蔬素羹 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、玉米粒、青豆仁、紅K、芹菜 素羹、青花菜、紅K 大白菜、燻丫	鳳梨蕃茄炒飯 香菇豆腐絲 豆豉山蘇干片	米、蕃茄、素蝦仁、紅K、鳳梨、青椒 豆薯、馬K、鮮香菇、山蘇、豆干、豆豉	白飯 黑胡椒香漬排 鮮菇炒大陸妹 紅燒白菜豆腐	米、香積排、鮮香菇、大陸妹、薑絲、大白菜、油豆腐、紅K	五穀飯 醬烤鴨條 酥炸豆腐 藥炒高麗菜	米、五穀米、素烤醬、烤鴨條、炒酸菜絲、醬汁、豆腐、酥炸粉 高麗菜、藥膳包、薑絲	滿福堡、生菜沙拉、火腿片、橢圓薯餅、麵條、三色豆、洋菇片				
加菜	綠豆西米露	綠豆、西米露	炒青菜	青江菜、薑絲	糙米飯 咖哩醬 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	糙米 三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機小松菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒有機小松菜 絲瓜麵線湯 紅豆湯	麵條、醬汁 有機小松菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲、紅豆、洋薏仁	麻油麵線 炒高麗菜 玉米豆皮湯 百香椰果	麵線、麻油 高麗菜、紅K、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 百香果汁、椰果、西米露、綠茶	糙米 紅燒筍丁 炒蒲瓜 海芽白菜湯 決明子	糙米、筍丁、皮絲 蒲瓜、黑木耳、薑絲 海帶芽、大白菜、薑絲 決明子			
果	葡萄		柳丁		木瓜		鳳梨		火龍果		小蕃茄		葡萄				
蛋白質	45.2		70.2		47.6		54		50.1		54.5		49.5				
脂肪	57.5		62.5		42.5		38.5		41.5		47.5		40				
纖維	371		363.5		233		223.5		229		235		217.5				
熱能	2302.3		2297.3		1504.9		1452.5		1489.9		1585.5		1428				

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