

普台高中108年11月25至12月01日 膳食菜單暫定表

		11月25日		11月26日		11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月1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	熱可可	可可粉	大滷湯	豆腐、紅K、香菇、筍絲、大白菜
	主食			牛奶饅頭	牛奶饅頭	芝麻包	芝麻包	白飯	米	白麥土司	白麥土司	鮮奶吐司	鮮奶吐司		
	主菜	沙拉堡	沙拉堡	水煮蛋 三杯素肚	蛋、椒鹽粉/秀珍菇、素肚、甜椒、九層塔	鮑魚菇炒油片	油片、紅K、鮑魚菇	花生麵筋	花生、麵筋	火腿片(蛋素) 火腿片(全素)	火腿片	茄汁松板若	松板若、蕃茄醬	刈包	刈包
	副菜	熱狗 素熱狗	熱狗、蕃茄醬	起司片	起司片	玉米炒豆G	玉米、火腿、青豆、豆G	豆皮酥	豆皮酥	茄汁通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿	起司片	起司片	梅乾三層若	三層若、油腐、梅干菜
	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	煎蘿蔔糕	蘿蔔糕	花生糖粉	花生糖粉
	青菜	起司片	起司片	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	炒青花菜	青花菜、薑絲	酸菜絲	酸菜絲
	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	白飯	米	油飯
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	瓜子若蒸豆腐	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	日式蒸蛋 沙茶豆腸	蛋、鮮香菇、竹輪、素蝦仁、醬油 豆腸、甜椒、沙茶	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	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄	什錦滷味	油豆腐、海帶、百頁
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	燕青魯海帶	燕青、海帶片、豆輪	客家小炒	豆干、榨菜絲、香菇絲、芹菜、火腿條	檸檬打拋G	素燥、筍丁、碎干丁、蕃茄、芹菜、九層塔、檸檬	三杯鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、甜椒	東炎醬炒鮮菇	鮮香菇、秀珍菇、甜椒
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、熱狗	波浪薯條	波浪薯條	炒茼蒿白菜	茼蒿昆布板、紅k、黑木耳、大白菜、豆皮	麥克雞塊*2	麥克雞塊*2	芝麻菠菜	菠菜、芝麻
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	紅絲高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、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、金針菇、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、百頁、薑絲	玉米濃湯	馬鈴薯、紅K、素火腿、洋菇片、玉米粒	關東煮湯	白K、油豆腐、紅K、芹菜、甜不辣、紫米糕
果		蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		楊桃		芭樂		橘子	
晚餐	地方	香酥絲排飯 椒鹽魷腸 菜豆炒茄子	米、炸餘排、菜脯 魷腸、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 香煎雙鞭 小黃瓜炒鮮菇	麵疙瘩、蛋、蕃茄、青江菜、蘿蔔糕、芋棵 羹、小黃瓜、秀珍菇、薑絲	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	糙米飯	米、糙米	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	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜
	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 -附贈 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、高麗菜、油皮、拉麵、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	日式炸FD排飯 藥膳高麗菜 炒四季豆	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳 四季豆、紅蘿蔔、香菇	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	糖醋炸豆腐	豆腐、G丁、油豆腐、蕃茄、甜椒	麻香荷包蛋 麻油G丁	蛋/素雞丁、杏鮑菇	酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆
	麵食	紅燒g絲麵 酥炸四季豆 豆皮冬瓜	g絲麵、白K、紅k、玉米段、皮絲、青江菜 四季豆、椒鹽粉 冬瓜、豆皮	普台擔擔湯板條 紅麴麵腸 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 麵腸、紅麴 海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 塔香樹子炒豆腐 燻丫炒大白菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆腐、破布子、九層塔、大白菜、燻丫	香椿醬炸醬乾麵 滷豆干 餛飩湯	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、豆干、滷包、餛飩、白K、紅k、芹菜	螞蟥上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜	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	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、油豆腐、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 燕青、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	麻香醬油炒飯 時蔬素羹 脆蘿蔔	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素腿、青花菜、紅K、白K、紅K	白飯 芋香油腐燒若 蒸什錦燒 炒甜豆莢	米、芋頭、油豆腐、三層若、什錦燒、甜豆莢、杏鮑菇、紅K	鮮菇蒲瓜	蒲瓜、鮮香菇、紅K、黑木耳	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	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、洋蔥仁	咖哩醬拌麵 有機油菜 海帶芽素九湯 檸檬冬瓜茶	細麵 三色豆、咖哩醬 有機油菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊、檸檬	糙米飯 素燥 炒有機油菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機油菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	炒油菜	油菜、薑絲	味噌蔬菜湯	味噌、海帶芽、高麗菜、豆腐	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳
	果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨		小蕃茄		蘋果		柳丁	
	蛋白質		55.6		56.7		49.6		54.7		85.4		88.9		91.4
脂肪	早	40.6		41.5		47.5		43.75		66.75		72.1		71.25	
醣類	午	233.4		227		223		243.5		385		393.4		364.5	
熱量		1521.4		1508.3		1517.9		1586.35		2482.35		2578.1		2464.85	

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