

普台高中108年12月30至109年1月5日 膳食菜單暫定表

星期	12月30日			12月31日			1月1日			1月2日			1月3日			1月4日			1月5日																					
星期	一			二			三			四			五			六			日																					
早餐	飲品	麻油鮮菇粥	米、杏鮑菇、高麗菜、豆皮、豆包、鮮香菇、麻油	米漿	米、焦花生、五穀米	波霸芋圓奶綠	波霸、芋圓、綠茶、奶粉	羅宋湯	蕃茄、高麗菜、火腿、玉米筍、豆皮	奶茶	奶粉、紅茶	味噌湯	味噌、紫菜、精靈菇	豆漿	豆漿																									
	主食	小芋頭包	小芋頭包	葡萄奶酥捲	葡萄奶酥捲	口袋餅	口袋餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司	白飯	米	可頌麵包	可頌麵包																									
	主菜	滷蛋素燥嫩腐	蛋豆腐、素燥	混炒麵腸	麵腸、黑木耳絲、紅k、芹菜	柳松菇炒乾丁	豆乾、柳松菇、鮮香菇、黑胡椒	鹹蛋草菇炒素肚	鹹蛋1/2、素肚、草菇、甜椒	火腿片(蛋素)火腿片(全素)	火腿片	黑胡椒醬嫩腐	嫩豆腐、火腿、洋菇、黑胡椒醬	起司片	起司片																									
	副菜	塔香海帶根	海帶根、麵腸、九層塔	豆皮海芽	海帶芽、豆皮	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	乾丁雪裡紅	豆干、雪裡紅、毛豆	綜合堅果	枸杞、清提子、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、腰果	三角薯餅*1	三角薯餅	辣炒榨菜	榨菜片、白蘿蔔、皮絲	巧克力醬	巧克力醬	素鬆	素鬆	炒美生菜	美生菜、薑絲																									
青菜	炒薺白菜	薺白菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	蕃茄/小黃瓜片	蕃茄/小黃瓜	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	紫米飯	米、紫米	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	黑胡椒油腐	豆腐、紅k、洋菇片、玉米筍、黑胡椒粒	滷豆包	豆包、滷包	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	花生油泡	花生、麵筋泡	咖哩炒菇	秀珍菇、馬鈴薯、鮮香菇	三杯芋頭	九層塔、芋頭、麵腸、杏鮑菇	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶結	木耳西芹炒腐皮	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	炸茄子	茄子、青花菜、酥炸粉	炒蒲瓜	蒲瓜、黑木耳、紅K	枸杞麻油高麗	高麗菜、甜椒、枸杞、麻油	精靈菇炒甜豆	精靈菇、黃椒、甜豆莢	沙茶茼蒿白菜	茼蒿昆布板、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	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、芹菜、薑絲	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲				芥藍菜炒素羊若	芥藍菜、素羊若																								
	湯	綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁、冬瓜塊	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅k、皮絲、鮮筍絲	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	芭樂		火龍果		洋香瓜		香蕉		楊桃		槿柑		蘋果																										
	晚餐	地方	翡翠炒飯 素肝高麗菜 芝麻海帶芽	黑豆干、高麗菜 白芝麻、海帶芽	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	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	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、豆腐、芹菜	芙蓉香菇素海鮮粥 湯包*3 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海蔘、竹輪、素蝦粒、蛋、湯包*3 冬瓜、皮絲	麻油G并飯 什錦魯味 炒菠菜	米、雞丁、杏鮑菇、柳松菇、大白菜、蛋油豆腐、海帶結 菠菜、紅K	嘉義G若絲飯 炒菠菜 滷黑豆干	米、素G絲若、菜脯、醬汁 菠菜、薑絲、黑豆干																								
異國		茄汁筆管麵 草莓卡士達牛角可頌	筆管麵、蕃茄、熱狗、豆干、玉米粒、青花菜、牛角可頌、蛋、低筋麵粉、玉米粉、牛奶、草莓	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	泰式酸辣義大利麵 塔塔醬佐豆包	義大利麵、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、九層塔、白花茶、蛋、可爾必思、酸黃瓜、美奶滋				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、熱狗、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、素鮑餘、玉米粒、火腿、鬆餅																								
麵食		紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜燴豆腐	烏龍麵、白K、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素鵝絲	香榨炸醬乾麵 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	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	湯咖哩麵 山藥炒美白菇 麥克G塊*2	麵條、四角油泡豆腐、馬K、玉米粒、紅K、豆芽菜、G丁山藥、美白菇、小黃瓜、麥克G塊*2	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	薑母老鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨羹膳、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		素鬆拌飯-臘腸 酥炸雪裡紅 蕃茄炒豆腐	米、醬汁、素鬆、臘腸 雪裡紅、辣椒 豆腐、蕃茄	鳳梨蕃茄炒飯 香菇豆腐條 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	三色醬油炒飯 時蔬素腿 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、玉米粒、青豆仁、紅k、芹菜 素腿、青花菜、紅K 大白菜、燻丫	普台擔擔飯 有機嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	白飯 黑胡椒香積排 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 藥燉高麗菜	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	薯餅滿福堡 磨菇燴麵	滿福堡、生菜沙拉、火腿片、橢圓薯餅、麵條、三色豆、洋菇片																									
加菜		糙米飯 素燥炒莧菜 當歸香Q糕湯 烏梅汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 莧菜、薑絲 當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁	糙米飯 素燥炒山茼蒿 麻油山藥湯 百香洛神	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 山茼蒿、薑絲 山藥、高麗菜、麻油、薑絲 白香果、洛神花	糙米飯 咖哩醬炒美生菜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	糙米 三色豆、咖哩醬 美生菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	炒米粉 有機小松菜 味噌豆腐湯 麥茶	炒 米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 有機小松菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	素鬆拌麵 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 百香哪果	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		木瓜				芭樂				柳丁				火龍果				小蕃茄				葡萄																		
蛋白質		88.6				63				52.6				61				57.1				58				62														
脂肪		75				50				44.5				43.5				46.5				50				47.5														
醣類	368					242.5				246				222.5				235				232.5				232.5														
熱量	2501.4					1672				1514.9				1525.5				1562.9				1622				1605.5														

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