

普台高中109年1月13至1月19日 膳食菜單暫定表

日期 星期	1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日		1月18日		1月19日		
	一	二	三	四	五	六	日								
早餐	飲品	豆漿	豆漿	綠豆湯	綠豆、洋蔥仁	紫米薏仁米漿	紫米、洋蔥仁、米	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	山藥鮑菇洋若湯	山藥、杏鮑菇、白k、玉米、素洋苳、皮絲	烏龍茶	烏龍茶
	主食	綠豆包	綠豆包	白麥吐司	白麥吐司	黑糖饅頭	黑糖饅頭	三角豆餅	三角豆餅	白飯	米	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅
	主菜	滷豆腐	豆腐、魯包、九層塔、薑片	素火腿片	素火腿片	蜜汁大黑豆干	大黑豆干、白芝麻	魯蛋 魯豆G	蛋、魯包 豆G、魯包	沙茶豆干	豆干、油豆腐、沙茶	滑蛋蒸青 木耳炒豆包	蛋、燕膏、紅K/黑木耳、豆包、金針菇	巧克力醬	巧克力醬
	副菜	彩丁燴南瓜	山藥、玉米粒、南瓜	草莓醬	草莓醬	什錦海帶根	海帶根、粉絲、甜椒	麻油拌麵	細麵、麻油	牛蒡絲	牛蒡絲、白芝麻	脆瓜	脆瓜	起司片	起司片
	副菜	炒米粉	米粉、紅k、豆芽菜、木耳、香菇	涼拌油醋高麗	高麗菜、蕃茄、檸檬汁	起司片	起司片	素炒黃豆芽	黃豆芽、小黃瓜、紅K	素鬆	素鬆	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲	油醋蕃茄豆包	蕃茄、豆包、小黃瓜
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲
午餐	主食	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	麻醬拌麵	油麵、麻醬、豆芽菜、小黃瓜、紅K、牛蒡	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	麻婆蒸蛋 荷蘭豆炒菇	碎干丁、紅蘿蔔、素若粒、香菇、蛋 杏鮑菇、柳松菇、荷蘭豆	三杯鮮菇豆包	鮮香菇、杏鮑菇、豆包、九層塔	紅燒油豆腐	豆腐、香菇絲、紅k、甜豆莢、青豆仁、黑木耳	南瓜咖哩炒蛋 南瓜咖哩豆腸	蛋、馬k、南瓜、咖哩粉 豆腸、馬K、南瓜、咖哩粉	鹹酥炸物	豆腐、蘿蔔糕、青椒	麻油G	百頁豆腐、金針菇、杏鮑菇、大白菜、香Q糕、皮絲、麻油	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、芹菜、青豆仁
	副菜	紅燒油腐	油豆腐、紅K、茼蒿、小黃瓜、筍片	福菜燒燕膏	福菜、滷包、結頭菜、豆輪	炸蔬菜	地瓜、紅K、芹菜、馬K、甜不辣、四季豆、南瓜	滷什錦	海帶結、凍豆腐、秀珍菇	東炎醬素肚	素肚、蕃茄、九層塔、杏鮑菇、甜椒	玉米四色	玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、馬鈴薯	青椒炒豆薯	青椒、豆薯、素火腿、鮮香菇
	副菜	塔香海茸	海茸、九層塔、薑絲、辣椒絲	乾扁四季豆乾片	豆乾、薑絲、豆鼓、四季豆	炒油菜	油菜、薑絲	雪裡紅炒筍丁	雪裡紅、筍丁、辣椒	雙色花椰	青花椰菜、甜椒	蒲瓜麵線	蒲瓜、麵線、皮絲	蠅蠟上樹	冬粉、香菇、紅蘿蔔、黑木耳
	青菜	奶油高麗菜	高麗菜、豆芽菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲			炒有機小松菜	有機小松菜、薑絲	炒高麗菜	紅蘿蔔、高麗菜	白芝麻菠菜	菠菜、白芝麻	炒青江菜	青江菜、薑絲
	湯	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、小白菜	冬瓜素豚湯	冬瓜、素排骨酥、薑絲	薏仁粉圓湯	洋蔥仁、粉圓	翡翠羹湯	菠菜、素丸、黑木耳	玉米濃湯	玉米粒、馬K、紅K、洋菇片	關東煮	白K、紅K、甜不辣、紫米糕、玉米段	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑
果	梨子		橘子		楊桃		芭樂		橘子		棗子		木瓜		
晚餐	地方	香辣牛奶鍋-拉麵 三杯臭豆腐 麻香川七	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	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、辣椒絲 芥藍菜、紅K、薑絲	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	水餃*15 三色四季豆 墨西哥醬香酥豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇 豆包、蕃茄、小黃瓜、甜椒	芙蓉香菇素海鮮粥 香滑鮑豆腐 炒大白菜	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、餘豆腐、玉米段、大白菜、紅K、黑木耳、油皮	素洋苳燴飯 地瓜球 素燥地瓜葉	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、大白菜 地瓜球 素燥、地瓜葉	麻油拌飯 時蔬素羹 鮮菇大陸妹	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜素羹、青花菜、紅K秀珍菇、大陸妹
	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、香噌、特調醬汁	焗烤時蔬燴飯 千層蘋果派	米、小黃瓜、青花菜、白花菜、紅K、乳酪絲、素火腿、洋菇片 千層蘋果派	東北酸白菜豆腐鍋-麵 炸杏鮑菇	粗麵、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	青椒素絲炒飯 酥皮濃湯	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅K、青椒 馬k、酥皮、洋菇片、三色豆	蕃菇義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片 天婦羅、小黃瓜、紅K芝麻球、紅茶、果凍粉	韓式泡菜豆腐鍋-麵 糯米薯餅	拉麵、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋餘板、金針菇 糯米薯餅	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇
	素食	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 薑紅干丁	涮羊肉、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	素銀鮑湯麵 麻辣花生拌菠菜 時蔬炒豆干	素銀鮑、麵條、素燥、青江菜、豆芽菜、菠菜、花生、辣椒、豆干、西洋芹	蕃茄洋若煲-拉麵 烤南瓜 芹菜炒豆包	拉麵、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段 南瓜、芹菜、豆包	豆豉辣醬拌麵 三杯百頁 叉燒炒高麗菜	麵條、豆豉、豆干、辣油、青辣椒、青江菜、豆芽菜 百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 高麗菜、叉燒	大滷板條 甜豆百頁 芝麻球*2	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、百頁豆腐、黑木耳、甜豆、芝麻球	素炒烏龍麵 三色四季豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、四季豆、三色豆 黃豆芽、醃醬	沙茶G絲麵 酥炸茄子 烤洋芋片	G絲麵、火鍋餘板、天婦羅、豆皮、高麗菜、青江菜、沙茶醬、茄子、酥炸粉、洋芋、海苔粉
風味	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤南瓜 甜椒秀珍菇	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 南瓜、馬K、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 醋溜高麗菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅 高麗菜	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 茼蒿白菜	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、雞腸、薑絲、辣椒條 大白菜、茼蒿絲、薑絲	白飯 韓式泡菜扣肉飯 醬燒蘿蔔 山茼蒿炒蛋	米、素五花肉、韓式泡菜、油小口 白K、紅K 山茼蒿、蛋	燕麥飯 泰式剉燒 紅燒皇帝豆 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、蚵捲、醬汁、皇帝豆、黑木耳、鮮香菇、角羅 大白菜、杏鮑菇	白飯 柚香糖醋酥魚 素魯冬瓜 炒白花菜	米 柚子醬、香草酥魚、甜椒、蕃茄 冬瓜、海帶結 白花菜、紅K、素火腿、薑絲	白飯 紅K炒蛋 酥炸茄子 咖哩豆皮	米、紅K、蛋、高麗菜、茄子、酥炸粉、豆皮、馬K、三色豆	
加菜	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 玉米素九湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 芥藍菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒芥菜仁 筍皮絲湯 仙草干茶	麵條、調味醬汁 芥菜仁、薑絲 鮮筍片、皮絲 仙草茶	糙米飯 素燥 塔香地瓜葉 青木瓜素若湯 紅豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 九層塔、地瓜葉 青木瓜、油皮、薑絲 紅豆、薏仁	優瓜麵 有機奶油白菜 蒲瓜粉絲湯 百香洛神花	麵條、醬汁 有機奶油白菜、薑絲 蒲瓜、多粉薑絲 百香果粒、洛神花	糙米飯 塔香茄汁 炒菠菜 冬瓜素酥湯 冬瓜米苔目	糙米、九層塔、蕃茄醬、菠菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲 塊、米苔目	香椿拌麵 炒芥藍菜 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁 芥藍菜、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	糙米飯 素燥 炒有機奶油白菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機奶油白菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁	
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	果	芭樂		棗子		蓮霧		柳丁		葡萄		芭樂		香蕉	
		62.6		63.1		64		57.5		63.9		58		57.5	
		50		42.5		49		48		59.1		50		54	
		213.5		228		228.5		237		213.9		230		203.5	
		1562.4		1538.9		1611		1610		1643.1		1602		1530	

自民國98年承接以來即使用C A S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