

普台高中112年11月20至11月26日 膳食菜單暫定表

		11月20日 一		11月21日 二		11月22日 三		11月23日 四		11月24日 五		11月25日 六		11月26日 日	
西式 早點	飲品	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	芋香鹹粥	米、芋頭、高麗菜、芹 菜、香菇	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	米漿	米、焦花生、紫米	大滷湯	大白菜、紅K、金針菇、 油豆腐	仙草凍奶茶	奶粉、仙草凍
	主食	千層乳酪燒餅 可頌堡	千層乳酪燒餅 可頌堡	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白麥土司	白麥土司	鹹大餅	鹹大餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味燻絲	蛋、豆包、紅k、	沙茶素雞	素雞、黑木耳、青椒	熱狗沙拉	熱狗、馬鈴薯、玉米 粒、葡萄乾、小黃瓜	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	鮮菇燻油豆包	豆包、香菇、紅K	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、 葡萄干、小黃瓜、紅蘿 蔔
	副菜	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末、沙拉 醬	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火 腿、三色豆	香脆酥	香脆酥	草莓醬	草莓醬	金瓜炒米粉	米粉、素肉、香菇、 紅蘿蔔	滷蕪菁	蕪菁、紅K、乾辣椒	巧克力醬	巧克力醬
	副菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、美生 菜、玉米筍、紫地瓜	辣拌海帶絲 炒芥藍菜	海帶絲、紅蘿蔔、芹 菜芥藍菜	炒青花菜	青花菜、紅k	紅絲大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑絲	素鬆 炒小白菜	素鬆 小白菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
中式 早點	飲品	綠奶茶	綠茶、奶粉	豆漿	豆漿	芋香鹹粥	米、芋頭、高麗菜、芹 菜、香菇	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	米漿	米、焦花生、紫米	大滷湯	大白菜、紅K、金針菇、 油豆腐	白粥	米
	主食	可頌堡	可頌堡	中式燒餅	中式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	奶皇包	奶皇包	鹹大餅	鹹大餅	白飯	米	芝麻包	芝麻包
	主菜	醬爆豆腸	豆腸、黑木耳、乾辣 椒	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味燻絲	蛋、豆包、紅k	沙茶素雞	素雞、黑木耳、青椒	照燒嫩油腐	嫩油豆腐、黑木耳	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 燻鵝、甜椒	鮮菇燻油豆包	豆包、香菇、紅K	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、 葡萄干、小黃瓜、紅蘿 蔔
	副菜	薑油麵線	麵線、薑	油條	油條	香脆酥	香脆酥	綜合堅果	綜合堅果	金瓜炒米粉	米粉、素肉、香菇、 紅蘿蔔	滷蕪菁	蕪菁、紅K、乾辣椒	香脆酥	香脆酥
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	起司片	起司片	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹 菜	鮮菇絲瓜	絲瓜、美白菇、紅蘿蔔	麻油麵輪	豆輪、白蘿蔔、麻油	素鬆	素鬆	素蟹膏燻西蘭花	青花菜、紅蘿蔔、南瓜
午餐	青菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、美生 菜、玉米筍、紫地瓜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒青花菜	青花菜、紅k	紅絲大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、薑絲	炒小白菜	小白菜	鮮菇甜豆夾	甜豆夾、香菇
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	紫米飯	米、紫米	麻醬拌麵	油麵、麻醬、豆芽菜、小 黃瓜、紅K	白飯	米
	主菜	麻香滷蛋 麻香嫩菇	蛋 鰾頭菇、柳松菇、麻 油、杏鮑菇、甜椒	沙茶青椒油腐	油豆腐、青椒、黑木耳	紅燒鮮荀豆干	豆干、鮮荀、甜椒	餘香嫩腐蒸蛋 餘香嫩腐	嫩豆腐、蛋、香菇、素 肉	咖哩獅子頭	獅子頭、馬鈴薯、紅蘿 蔔	東爌豆腐	豆腐、九層塔、蕃茄、東 爌醬、香菇	奶白醬G丁	G丁、油豆腐、馬K、紅 K
	加菜	茄汁豆包	豆包、蕃茄醬	紅燒炸蛋	蛋、紅燒醬汁	烏龍茶葉蛋	蛋、烏龍茶	三杯滷蛋	蛋、三杯醬汁	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片	滷蛋	蛋	豉汁燒蛋	蛋、豆豉
	副菜	三杯紫茄	茄子、九層塔	泰式炒粉絲	冬粉、東爌醬、檸檬 葉、黑木耳、高麗菜	焗烤南瓜	南瓜、馬鈴薯、乳酪 絲	醬燒芋頭糕	芋頭糕、豆芽菜	五香滷筍乾	筍乾、角螺	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、 青椒	塔香海耳麵腸	海耳、麵腸、九層塔、 辣椒
	副菜	黑椒炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑胡 椒粒	竹輪炒蒲瓜	蒲瓜、素竹輪、紅蘿蔔	素燥冬瓜	冬瓜、碎干丁、素肉	味噌炒大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、味噌	蕃茄蒲瓜麵線	蕃茄、蒲瓜、麵線	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、天婦 羅、紅蘿蔔、百頁	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、天婦 羅、紅蘿蔔、百頁
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒鵝白菜	鵝白菜、紅k、香菇	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜	炒茼蒿莧菜	茼蒿、紅k、莧菜	炒菠菜	菠菜、薑絲
	湯	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮	酸白菜鮮菇湯	酸白菜、香菇、金針 菇、大白菜	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針 菇、油豆腐	紅燒湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿 蔔、豆輪	蔬菜四物湯	西洋芹、高麗菜、玉 米、油豆腐、豆皮	若谷茶湯	玉米、青江菜、芹菜末、 素排骨酥	關東煮湯	高麗菜、玉米、芹菜
	果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		葡萄		楊桃		小蕃茄	
晚餐 特色餐	地方	蜜汁燒若飯 椒鹽雞腿 菜豆炒茄子	米、素排、菜脯 麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲	白飯 辣炒菜臘豆干 清蒸臭豆腐 蛋煎杏鮑菇	米、菜脯、豆干、玉米 粒、臭豆腐、毛豆仁、 金針菇 杏鮑菇、蛋	蕃茄蛋燴麵 酥炸雙果 小黃瓜炒鮮菇	油麵、蛋、蕃茄、青江 菜、蘿蔔糕、芋糰客、 小黃瓜、秀珍菇、薑絲	香樟醬炸醬乾麵 滷豆干 洋蔥燴湯	麵條、香樟醬、素炸 醬、小白菜、豆芽菜、 芹菜、豆干、滷包、嫩 羊肉、玉米筍、大白 菜、美白菇	親子丼 芝麻球*2 花椰飄香	米、火腿絲、蛋、鮮香 菇、鮑魚菇、大白菜、 紅K、素若絲、青江菜 芝麻球*2 花椰菜、紅k	素洋若炒飯 若絲炒菜心 芋頭濃湯	米、香菇絲、素羊肉、紅 k、芥藍菜、青豆仁、薑 絲 A菜心、素肉絲、紅蘿蔔 蕃茄、玉米	G綠拌米線 海苔糯米捲 花生拌青木瓜	米線、豆包、檸檬、豆 芽菜、番茄、九層塔、 油泡豆腐、大陸妹、全 形海苔、糯米、雪蓮 子、香菇絲、豆干、青 木瓜絲、花生、小蕃茄
	異國	泰式打拋米漢堡 蘑菇拌麵	米漢堡、碎干丁、九層 塔、玉米粒、杏鮑菇、 麵條、紅蘿蔔、青花 菜、洋菇片	韓式泡菜鍋 附麵 白芝麻海帶芽 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、 素蟹棒、高麗菜、油 皮、細麵、海帶芽菜、 白芝麻、小黃瓜、甜 椒、辣G丁	日式炸D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	奶油時蔬嫩飯 果香醬菜烤串	米、素火腿、西洋芹、 小黃瓜、鮮香菇、紅K、 青花菜 杏鮑菇、青椒、G丁、鮮 香菇、熟狗、特調醬汁	味噌豆漿拉麵 布丁蛋塔	拉麵、玉米粒、豆芽 菜、海苔片、素火腿 片、塔皮、布丁	燕麥飯 糖醋g丁 剝皮辣椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排 骨、甜椒、鳳梨、g丁、紅 魷、青椒、蛋、剝皮辣 椒、地瓜、椒鹽粉	韓式泡菜炒飯 醬燒豆腐 芋餅*2	米、韓式泡菜、香菇 絲、紅K、素火腿、高麗 菜、豆腐、芋頭餅
	麵食	紅燒湯麵 酥炸四季豆 豆皮冬瓜	麵條、白K、紅k、玉米 段、皮絲、青江菜 四季豆、椒鹽粉 冬瓜、豆皮	紅油抄手刀削麵 紅燒秀珍菇 三杯豆腐	麵條、素燻、素雲吞、 小白菜、豆芽菜、秀珍 菇、黑木耳、紅k、豆 腐、九層塔、薑絲、辣 椒絲、小黃瓜	榨菜苔絲湯麵 塔香獅子炒豆腐 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、晚布子、九層 塔、大白菜、燻丫	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	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	藥膳羊苔米粉湯 酥炸南瓜片 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊 若、小白菜、高麗菜、 麻油、芹菜、南瓜、莧 菜、素蟹絲	府城家擔仔湯麵 綜合魯味	油麵、素燻、素小蝦、豆 芽菜、小白菜、鮮香菇、 海帶結、黑輪條、百頁豆 腐	和風咖哩湯麵 焗烤馬鈴薯	拉麵、豆腐、咖哩粉、 金針菇、素丸、火鍋餘 板、高麗菜 馬K、乳酪絲
	風味	白飯 香辣小g腿*2 炒小芥菜 紅燒麻油雙糕	米、香辣小G腿、小芥 菜、薑絲、蘿蔔糕、香Q 糕、九層塔、紅K、小黃 瓜	芙蓉香蒜素海鮮粥 咖哩炒年糕 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、 紅k、素海參、竹輪、素 蝦粒、蛋、年糕、起 司、馬k、紅k、金針 菇、冬瓜、皮絲	麻香醬油炒飯 時蔬素雞 廣蘿蔔	米、香菇絲、皮絲、菜 脯、青豆仁、紅k、芹 菜、素雞、青花菜、紅K 、白K、紅K	白飯 芋香油腐燒若 沙茶海帶根 焗烤鮮菇	米、芋頭、油豆腐、三 層若 海帶根、紅蘿蔔 鮮香菇、馬鈴薯、青花 菜、乳酪絲	白飯 杏酥豆包排 鮮菇續絲 紅絲菜豆	米、豆包、杏仁片、麵 包粉 香菇、豆包 菜豆、紅蘿蔔	沙茶什錦菇燴麵 米醬桂竹筍 酥炸百頁	粗麵、鮮香菇、柳松菇、 素火腿、大白菜、紅K、 金針菇 桂竹筍、米醬 百頁豆 腐、椒鹽粉	白飯 煙燻G翅 五味醬拌鮑魚菇 海帶片魯賣丸	米、煙燻G翅 鮑魚菇、五味醬汁 大 黃瓜、薑絲、紅k、黑木 耳、海帶片、貢丸
	加菜	香樟拌麵 炒皇宮菜 絲瓜粉絲湯 仙草茶	麵條、香樟醬 皇宮菜 冬粉、絲瓜、芹菜 仙草茶	炸醬拌飯 炒蒲瓜 金針素九湯 綠豆米苔目湯	米、豆干、炸醬 蒲瓜 金針菇、九子 綠豆、米苔目	咖哩醬拌麵 炒小白菜 味噌湯 檸檬冬瓜茶	細麵 三色豆、咖哩醬 小白菜 豆腐、海帶芽 冬瓜塊、檸檬	塔香炒飯 炒地瓜葉 蕃茄蔬菜湯 麥茶	米、九層塔、豆干、火 腿 炒地瓜葉 蕃茄、高麗菜 炒大麥	花生滷麵線 橄欖菜炒芥藍 玉米豆皮湯 白木耳地瓜湯	麵條、花生 芥 藍菜、橄欖菜、薑 絲、油皮、玉米段、 薑絲、白木耳、地瓜	白飯 黑胡椒醬 鮮菇黃豆芽 蕃 茄蔬菜湯 百香椰果QQ	米 三色豆、豆干 皮絲、香菇、香樟醬 黃豆芽、金針菇、薑絲 薑絲、番茄、高麗菜 百香果粒、椰果、珍珠	傻瓜麵 炒A菜 海帶豆皮湯 菊花茶	麵條、調味醬汁 A菜、薑絲 薑絲、海帶、豆皮 菊花
果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨		木瓜		哈密瓜		鳳梨		
蛋白質		65.5		69.8		81		68.5		61.5		66.5		66.8	
脂肪		58.5		58.5		57.5		57.5		50		50		48	
醣類		267		260		269.5		257.5		257.5		247.5		251	
熱量		1829.5		1883.95		2079.5		1821.5		1726		1751		1703.2	

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