

普台高中112年11月27至12月03日 膳食菜單暫定表

日期 星期	11月27日 一		11月28日 二		11月29日 三		11月30日 四		12月1日 五		12月2日 六		12月3日 日		
	西 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	中 式 早 點	
西式早點	飲品	綠茶	白粥	白粥	玉米濃湯	玉米粒、馬K、三色豆、奶粉	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	紫菜蛋花湯 紫菜豆腐湯	紫菜、蛋、豆皮	黑糖奶茶	紅茶、奶粉、黑糖	
	主食	四角鬆餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅	紅豆包	紅豆包	芝麻堡	芝麻堡	白麥吐司	白麥吐司	刈包	刈包	飯糰	米	三明治-自製	切邊吐司、火腿、起司片、小黃瓜
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	海結油腐	海帶結、油豆腐	蜜汁素排	素排、麥芽糖	薯泥蛋沙拉 薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	梅干大黑豆干	黑豆干、三層若、梅乾菜	素香腸	素香腸	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜	楓糖漿	楓糖漿	素鬆	素鬆	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬、檸檬	藍莓醬	藍莓醬	花生糖粉	花生粉、糖	素鬆/油條	素鬆/油條	玉米穀片	玉米穀片
	副菜	奶白醬炒麵	油麵、G丁、馬K、紅K、青花菜	脆瓜 榨菜蒲瓜	脆瓜 蒲瓜、榨菜、皮絲	起司片	起司片	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲	酸菜絲	酸菜絲		
中式早點	飲品	綠茶	綠茶	白粥	白粥	玉米濃湯	玉米粒、馬K、三色豆、奶粉	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	紫菜蛋花湯 紫菜豆腐湯	紫菜、蛋、豆皮	黑糖奶茶	紅茶、奶粉、黑糖
	主食	中式燒餅	中式燒餅	紅豆包	紅豆包	芋頭包	芋頭包	高麗菜包	高麗菜包	白刈包	刈包	飯糰	米	三明治-自製	切邊吐司、火腿、起司片、小黃瓜
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	海結油腐	海帶結、油豆腐	蜜汁素排	素排、麥芽糖	芋香燒排骨	芋頭、素排骨	梅干大黑豆干	黑豆干、三層若、梅乾菜	素香腸	素香腸	千島醬	番茄醬、沙拉醬
	副菜	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	素鬆	素鬆	素炒五寶	豆干、玉米、紅蘿蔔、毛豆仁、黑木耳	白菜素魯	大白菜、大油皮、紅K	花生糖粉	花生粉、糖	素鬆/油條	素鬆/油條	玉米穀片	玉米穀片
	副菜	麻油麵輪	豆輪、白蘿蔔、麻油	脆瓜	脆瓜	剝椒鮮菇	鮑菇、金針菇、剝皮辣椒	碧玉筍炒秀珍菇	秀珍菇、碧玉筍、豆干	酸菜絲	酸菜絲	酸菜	酸菜		
午餐	主食	白飯	米	白飯	米	白飯	米	糙米飯	米、糙米	剝皮辣椒炒麵	油麵、剝皮辣椒、素若絲、小白菜、紅K、黑木耳	燕麥飯	米、燕麥粒	塔香蛋炒飯 塔香炒飯	米、九層塔、豆干、玉米粒、紅蘿蔔
	主菜	蕃茄豆腐炒蛋 茄汁豆腸	豆腐、蕃茄、蛋、黑木耳/豆腸、甜椒	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅K	糖醋素雞	素雞、青椒、甜椒、鳳梨	沙茶豆腐炒蛋 沙茶豆G	蛋、沙茶醬、豆腐豆腐、豆G、沙茶醬	滷豆包	豆包	韓式炸G	杏鮑菇、鹽酥雞、白芝麻	醬爆鮮菇豆腐	豆腐、鮮香菇、乾辣椒
	加菜	滷蛋	蛋、滷包	三杯炸蛋	蛋、九層塔	黑胡椒醬燒蛋	蛋、黑胡椒粒	芥菜蛋	蛋	滷蛋	蛋、滷包				
	副菜	宮保高麗菜	高麗菜、乾辣椒	炸醬拌雙花	青花菜、白花菜、黑木耳、炸醬	白菜增豆腐	豆腐、大白菜、黑木耳、紅蘿蔔	芋香米粉	米粉、芋頭、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜	椒鹽雙色	馬鈴薯、地瓜	蒲瓜皮絲	瓠瓜、皮絲、黑木耳	焗烤泡菜年糕	年糕、韓式泡菜、乳酪絲
	副菜	鮮菇冬瓜	冬瓜、鮮香菇	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、香菇	XO醬炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、XO醬	紅燒燕青	燕青、黑木耳			煙燻回鍋若 炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲		
晚餐特色餐	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒菠菜	菠菜	炒鍋白菜	鍋白菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒油菜	油菜
	湯	紅燒湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、豆輪	綜合湯	玉米段、紅蘿蔔、紫米糕、白蘿蔔	紫菜豆腐湯	紫菜、豆包、薑絲	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜	珍珠奶茶	奶粉、紅茶、珍珠	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、高麗菜、麻油	燕窩素酥湯	燕窩、素排骨酥
	果	蘋果	鳳梨			橘子		芭樂		楊桃		小玉		橘子	
	地方	辣味噌炒烏龍麵 蔬蕪毛芋 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、蕪菁、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴肉羹 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若 青花菜、蒟蒻片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	普台擔擔飯 土魷魚羹湯	米、特製素燥 土魷魚、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆腐、高麗菜	嘉義G若絲飯 炒菠菜 大溪黑豆干	米、素G若絲、菜脯、醬汁 菠菜、薑絲、黑豆干	白飯	米	紅醬義大利麵	義大利麵、西洋芹、甜椒、洋菇片、番茄	醬油炒飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒
	異國	白醬臘腸燉飯 蒸鍋貼 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、鍋貼、京都素若、香菇絲、青椒、紅K	南瓜鮮菇義大利麵 乳酪醬素排	義大利麵、南瓜、柳松菇、洋菇、火腿、白花菜、牛蒡排、麵包粉、乳酪絲、高麗菜絲、玉米筍			日式咖哩飯 杏仁巧克力可頌	米、香酥G、紅K、馬K、青豆仁、咖哩粉 可頌、巧克力杏仁片	塔香杏菇G丁	杏鮑菇、G丁、九層塔、干辣椒	奶油豆腐	豆腐、素蝦仁、玉米粒	酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆
晚餐	麵食	麻油雞湯麵 清蒸臭豆腐	麵條、山藥、素雞、青江菜、玉米粒、臭豆腐、金針菇、筍丁、青花菜	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 藥膳高麗菜	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青丸、高麗菜、玉米筍、牛蒡、紅K、高麗菜、當歸	香辣牛奶鍋-拉麵 咖哩酥餅	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、酥皮、馬鈴薯、火腿、豆干	沙茶鍋燒意麵 椒麻雙色 洋菇炒秋葵	鍋燒意麵、百頁、花片、高麗菜、烏蛋、小白菜、東豆腐、紫米糕、秋葵、洋菇片、紅K	蕃茄嫩馬鈴薯	馬鈴薯、蕃茄	波浪薯條	波浪薯條	醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干
	風味	古早味鹽焗炒飯 蔥鹽毛芋 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆莢、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	奶香芋燴飯 鳳梨炒黑木耳 樹子炒山蘇	米、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、山蘇、樹子	普台擔擔飯 蔥嫩豆腐 柳菇莧菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、油包莧菜、柳松菇	焗烤水餃 麥克G塊*2 炒四季豆	水餃、馬鈴薯、青花菜、洋菇片、火腿、蕃茄、乳酪絲、麥克G塊、四季豆	蜜汁豆腸	豆腸、玉米筍	茶油A菜	A菜、苦茶油	炒小白菜	小白菜、薑絲
	加菜	糙米飯 蘑菇醬 炒A菜 金針素丸湯 決明子	糙米、三色豆、豆A菜 金針菇、冬菜、清丸 決明子	素燥拌麵 炒茄子 枸杞南瓜湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁 茄子、薑絲 南瓜、枸杞 仙草	香椿拌麵 炒大陸妹 榨菜素肚湯 綠豆薏仁湯	麵條、香椿醬 大陸妹、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 綠豆、洋蔥仁	茄汁炒飯 炒A菜 啍豆腐湯 麥茶	米、番茄、三色豆 A菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	炒莧菜	莧菜、紅蘿蔔 筍片、酸菜	金針蔬菜湯	薑絲、高麗菜、芹菜、金針、秀珍菇	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳
	果	橘子		香蕉		葡萄		鳳梨		柳丁		梨子		柳丁	
	蛋白質	62.6	69.8	69.8	84.5	75.5	96	81.75	96.5	98.8					
脂肪	51.6	58.75	58.75	68	62.5	68	82.5	79.25							
醣類	257.4	269	274.5	297.5	257.5	399.5	377.5	266							
熱量	1744.4	1883.95	2048	1894.5	2717.75	2638.5	2172.45								

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