

普台高中112年12月04日至12月10日 膳食菜單暫定表

日期		12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		12月9日		12月10日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	粥/飲品	紅茶	紅茶包	玉米蛋花湯 玉米豆皮湯	玉米粒、蛋、豆包	白粥	米	米漿	米、魚花生、紫米	芋香西米露奶	芋頭、西谷米、奶粉	味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽	奶茶	奶粉、紅茶包
	主食	銅鑼燒 乳酪條	銅鑼燒 乳酪條	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	芋頭包	芋頭包	厚片吐司	厚片土司	可頌麵包	可頌麵包	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司
	主菜	水煮蛋 甜椒素餘	蛋 素餘、甜椒	豆瓣炒黑干	黑豆干、豆瓣醬、紅K	鹹蛋 雪蓮子炒山藥	鹹蛋1/2 雪蓮子、紫山藥、小黃瓜	茄汁豆包	豆包、蕃茄	鯖魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鯖魚沙拉、玉米粒、 蛋、馬鈴薯、火腿、沙 拉醬	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、紅蘿蔔、 紅椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜	粉紅醬通心麵	通心麵、白花菜、洋菇 片、素火腿、番茄	蕃茄燒金菇	金針菇、蕃茄、紅K	素鬆	素鬆	榛果可可醬	榛果可可醬	煉乳	煉乳	幼筍	幼筍	花生醬	花生醬
	副菜	綜合堅果	綜合堅果	塔香鮮菇烤洋芋 炒大白菜	柳松菇、杏鮑菇、馬鈴 薯、黑胡椒、九層塔、義 式香料/大白菜	奶油玉米粒 炒空心菜	玉米粒、紅蘿蔔、香菇 空心菜	起司片	起司片	什錦果仁	什錦果仁	玉筍燴杏菇 炒莧菜	金針菇、玉米筍、黑木 耳/莧菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
中式早餐	粥/飲品	紅茶	紅茶包	玉米蛋花湯 玉米豆皮湯	玉米粒、蛋、豆包	白粥	米	米漿	米、魚花生、紫米	芋香西米露奶	芋頭、西谷米、奶粉	味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽	奶茶	奶粉、紅茶包
	主食	銅鑼燒 乳酪條	銅鑼燒 乳酪條	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芝麻包	芝麻包	白飯	米	奶皇包	奶皇包
	主菜	水煮蛋 甜椒素餘	蛋 素餘、地瓜、甜椒	豆瓣炒黑干	黑豆干、豆瓣醬、紅K	鹹蛋 雪蓮子炒山藥	鹹蛋1/2 雪蓮子、紫山藥、小黃瓜	茄汁豆包	豆包、蕃茄	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、檸 菜、芹菜	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、紅蘿蔔、 紅椒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜	青醬通心麵	通心麵、白花菜、洋菇 片、素火腿、九層塔	蕃茄燒金菇	金針菇、蕃茄、紅K	素鬆	素鬆	滷杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、素腿	什錦果仁	什錦果仁	幼筍	幼筍	什錦滷味	黑豆干、油豆腐、素 雞、海帶結
	副菜	和風秋葵	秋葵、小蕃茄	塔香鮮菇烤洋芋	柳松菇、杏鮑菇、馬鈴 薯、黑胡椒、九層塔	奶油玉米粒	玉米粒、紅蘿蔔、香菇	起司片	起司片	金瓜米粉	南瓜、米粉、火腿、高 麗菜	玉筍燴杏菇	杏鮑菇、玉米筍、黑木 耳	烤地瓜	地瓜、義大利香料粉
青菜	炒美生菜	美生菜、紅K	炒大白菜	大白菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜	炒青菜	青菜	炒莧菜	莧菜	炒大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔	
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、 小黃瓜、火腿、小白菜
	主菜	三杯素雞	素雞、豆干、九層塔、辣 椒	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐	蛋、地瓜、蛋、豆腐	麻婆嫩豆腐	嫩豆腐、碎乾丁、素肉 粒、火腿、芹菜	奶香洋芋G丁	G丁、素雞、馬K、紅 K、小黃瓜	京醬豆腐	豆腐、甜麵醬、毛豆	五目蒸蛋 什錦炒菇	蛋、金針菇、香菇、筍 丁、黑木耳、紅蘿蔔、 毛豆仁、美白菇	五更腸旺	雞胸、紫米糕、黑木 耳、花椒、豆瓣醬
	加菜	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬	滷蛋	蛋	奶香滷蛋	蛋、奶粉	茶香滷蛋	蛋、烏龍茶	茶葉蛋	蛋、茶葉蛋滷包	滷蛋	蛋、滷汁	三杯炸蛋	蛋、三杯醬
	副菜	炸醬粉絲油腐	油豆腐、紅蘿蔔、冬粉、 黑木耳	榨菜鮮筍	筍子、榨菜、紅蘿蔔、乾 香菇	塔香海帶結	海帶結、紅蘿蔔、九層 塔	雪裡紅炒豆干	豆干、火腿、雪裡紅、 辣椒	金針菇炒若絲	金針菇、素若絲、紅蘿 蔔、黑木耳、豆干	白玉燒筍干	筍干、白蘿蔔、紅蘿蔔	麻油鮮菇	香菇、杏鮑菇、秀珍 菇、玉米筍、麻油
	副菜	芹香黃豆芽	黃豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔	炸茄子	茄子	素腸燴大黃瓜	大黃瓜、香腸、黑木耳	木耳白菜	大白菜、黑木耳	韓式寬粉	寬粉、豆芽菜、紅K、 高麗菜	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、 香菇	炒高麗菜	高麗菜、紅K
青菜	炒菠菜	菠菜	炒青菜	青菜	炒小白菜	小白菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜、薑絲			
湯	薑香南瓜湯	南瓜、薑、高麗菜	冬瓜素丸湯	冬瓜、素丸	金菇冬菜湯	金針菇、鮑魚菇、冬 菜、大白菜	酸菜皮絲湯	皮絲、酸菜、高麗菜	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江 菜、香菇	四物素酥湯	素排骨酥、冬瓜、皮 絲、青江菜、四物湯包	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐	
菜	香蕉		芭樂		鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		芭樂		
晚餐	地方	蕃茄雞蛋炒麵 玉米濃湯 烏梅綠茶凍	油麵、蕃茄、蛋、柳松 菇、青江菜、三色豆、馬 k、紅K、玉米粒、烏梅、 綠茶、果凍粉	鐵路便當餐 飯、滷蛋、三角油 腐、素排、炒高麗 菜	米、辣椒菜、醬汁、素 排、滷蛋1/2、三角油 腐、高麗菜、紅K	燕麥飯 政香茄子排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	燕麥、米、香椿排骨、 豆G、茄子、豆豉、皮 蛋、嫩豆腐、青花菜、 紅K	白飯 蝦排 燻若炒高麗 柚香漬絲沙拉	米、醬汁、蝦排、 辣椒條、高麗菜、燻 若、薑絲、柚子、豆 包、美生菜、甜椒			白飯 紅K炒蛋 三角薯餅*2 涼拌煙燻豆包	米、紅K、蛋、高麗菜 、三角薯餅、煙燻豆 包、小黃瓜、黑木耳、 紅椒	蕃茄蛋炒飯 炒地瓜葉 醬燒豆腸	米、蛋、火腿、三色 豆、地瓜葉、豆腸、味 噌醬、高麗菜絲
	副菜	新疆羊肉抓飯 新疆大盤雞	米、素羊肉、孜然、紅蘿 蔔、杏仁片、葡萄乾 素雞、馬鈴薯、蕃茄、豆 干、甜椒、青椒、青花菜	青醬時蔬燉飯 酥炸草菇 糖醋G丁	米、小黃瓜、九層塔、青 花菜、白花菜、紅K、素 火腿、洋菇片、草菇、香 Q糕、G丁、青椒、豆 腐、鳳梨、蕃茄	泡菜辣雞口袋餅 味噌白醬螺旋麵	口袋餅、泡菜、辣雞 塊、紫高麗米、苜蓿芽 螺旋麵、南瓜、洋芋、 味噌、三色豆、洋菇片	炒鍋燒意麵 蠔油豆包 薑汁蕃茄	鍋燒意麵、角螺、素 排、高麗菜、青江 豆 包、紅蘿蔔 蕃茄、薑汁、糖、鹽、 甘米粉	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	粗麵、荷包蛋、豆腐、 豆芽菜、花椰菜、三色 豆、黑胡椒醬汁、百香 果汁、果凍粉	油醋醬義大利麵 南瓜濃湯 焗烤杏鮑菇	義大利麵、甜椒、蕃 茄、美生菜、豆包 南 瓜、紅K、玉米粒、杏 鮑菇、馬K、乳酪絲	泰式酸辣豆腐鍋- 飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸 檬、豆芽、蒟蒻小塊、 翡翠小丸子、高麗菜、 九層塔、四季豆、甜不 辣、地瓜、紅K
	麵食	日式醬油拉麵 五香黑豆干 碧玉筍炒菇	拉麵、海苔片、筍乾、 素排、豆芽、黑豆干、滷 包 碧玉筍、香菇、黑木 耳	煉奶銀絲卷 炒菠菜 台式素燉麵	銀絲卷、煉奶、菠菜、 薑絲、麵條、普台素 燥、小白菜、豆芽菜	紅燒板條 沙茶秀珍菇 三色地瓜	板條、紅K、白K、青江 菜、角螺、秀珍菇、玉 米筍、紅蘿蔔、地瓜、 紫地瓜、山藥	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 百果芥菜仁	拉麵、竹輪、蕃茄、泡 菜、金針菇、百頁 豆乾、熟花生 芥菜仁、百果	麻辣關東煮+麵 東莢醬豆腐	王子麵、白K、紅K、粉 絲、黑輪條、玉米段、 油豆腐、貢丸 豆腐、香菇、金針菇、 東莢醬	日式炸G排烏龍麵 三杯柳松菇	烏龍麵、香菇絲、素火 腿、紅K、高麗菜、竹 輪、豆包 柳松菇、青花菜、麵 腸、九層塔	鮮菇絲瓜湯麵 蜜汁洋芋 蟹黃四季豆	細麵、柳松菇、絲瓜、 油片、火腿、香菇、馬 鈴薯、白芝麻 四季豆、紅蘿蔔、南瓜
	副菜	麻油拌飯 醬燒素腸 玉米炒雪裡紅	米、菜脯、香菇絲、菜 脯、青豆仁、素火腿、素 素	素沙茶羊芳滷麵 蒲瓜炒素雞 覆菜炒彩蔬	麵條、素羊芳、紅K、筍 片、香菇絲、金針菇、 高麗菜 蒲瓜素雞、橄欖菜、甜 椒、筍丁、秋葵、小蕃 茄	白飯 地瓜夾心煎豆包 香菇滷白菜 糯米椒油片	米、豆包、地瓜、葡 萄乾、大白菜、紅K、油 皮、薑絲 素燥、麵條 油菜	鮮筍香粥 滷豆G 炸水餃	米、香菇絲、素火腿、 鮮筍、紅K、高麗菜、 玉米粒 豆G、水餃	沙茶魷魚羹飯 奶油磨菇油腐 紅絲油菜	米、筍筍紅魷、筍絲、 素丸、大白菜、芹菜 油豆腐、洋菇片、金針 菇、油菜、紅K、薑絲	臘香油飯 煎嫩油腐 菱角山藥素排湯	糯米、香菇絲、皮絲、 菜脯、青豆仁、嫩油豆 腐、芹菜、菱角、山 藥、素排骨	咖哩香餃子 涼拌蕃茄海芽 三色烤魷	水餃、馬K、紅K、海帶 芽、蕃茄、山藥、芋 頭、烤魷
	加菜	麻醬麵 炒苦瓜 青木瓜素酥湯 米苔目甜湯	麵條、麻醬 苦瓜、豆豉 青木瓜、素排骨酥、米苔 目、花豆、綠豆	醬油炒飯 炒大陸妹 當歸素肚湯 蜂蜜山粉圓	米、三色豆 大陸妹、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 蜂蜜、山粉圓	素燥拌麵 炒油菜 青木瓜素酥湯 紅豆薏仁湯	素燥、麵條 青木瓜、素排骨酥 決明子	梅干杏鮑菇炒飯 炒蒲瓜 冬瓜素丸湯 紅豆薏仁湯	米、梅干、杏鮑菇、皮 絲 蒲瓜 冬瓜、素丸子 紅豆、洋薏仁	泡菜炒飯 炒皇宮菜 紫菜蘿蔔湯 檸檬冬瓜	米、泡菜、火腿、三色 豆 皇宮菜 白蘿蔔、紫菜 檸檬汁、冬瓜茶	高麗菜飯 炒白花菜 玉米豆皮湯 菊花茶	米、高麗菜、火腿 白花菜、紅K 玉米段、豆皮、高麗菜 菊花	炒冬粉 炒小芥菜 白蘿蔔素酥湯 百香洛神	冬粉、高麗菜、豆芽菜 小芥菜 白蘿蔔、素排骨酥 百香果粒、洛神
菜	芭樂		蘋果		橘子		香蕉		芭樂		木瓜		蘋果		
量/個		67.6		68.3		68.3		73.1		73.1		66.5		77.2	
脂肪	g	54.1		55		55		56.5		62		52.5		23	
醣類	g	242.4		262.5		262.5		256.1		282		242.5		120	
熱量	kcal	1726.9		1823		1823		1825.3		1976.4		1768.5		795.8	

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