普台高中112年12月11日至12月18日 膳食菜單暫定表

日期	12月11日		12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		12月16日		12月18日	
西式早點	粥/飲品	阿華田	阿華田	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	小米粥	米、小米	奶茶	紅茶包、奶粉	綠茶	綠茶包	芋頭鹹湯	芋頭、香菇、高麗菜、芹菜	
	主食	草萵夾心麵包	草萵夾心麵包	厚片土司	厚片土司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	丹麥堡 西式燒餅	丹麥堡 西式燒餅	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	梅乾油腐	豆腐、梅乾菜	照燒素排	素排	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	五香豆干	豆干、五香滷汁	
	副菜	xo醬拌麵	細麵、豆芽菜、紅蘿蔔、高麗菜	奶酥醬	奶酥醬	豆芽干絲/油花生	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜/油花生	什錦果仁	什錦果仁	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	
	副菜	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒白花菜	白花菜	豆腐乳/炒大陸妹	豆腐乳/大陸妹	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末醬	炒高麗菜	高麗菜	梅干筍茸 炒油菜	筍茸、梅干菜、油菜	
	中式早點	粥/飲品	阿華田	阿華田	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	小米粥	米、小米	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、丸子	綠茶	綠茶包	芋頭鹹湯	芋頭、香菇、高麗菜、芹菜
主食		芝麻包	芝麻包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白飯	米	芋頭包	芋頭包	白飯	米	
主菜		茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	塔香豆腸	豆腸、九層塔	梅乾油腐	油豆腐、梅乾菜	照燒素排	素排	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	五香豆干	豆干、五香滷汁	
副菜		xo醬拌麵	細麵、豆芽菜、紅蘿蔔、高麗菜	玉筍燻山藥	山藥、玉米筍、黑木耳	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	香脆酥	香脆酥	滷香鮑菇	杏鮑菇、白蘿蔔、紅蘿蔔	素鬆	素鬆	
副菜		芹香芋頭	芋頭、芹菜、紅K、素排骨	味噌蒸青	蕪菁、紅蘿蔔、素排骨酥、味噌	豆腐乳/油花生	豆腐乳/油花生	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、豆皮	碧玉筍炒豆干	碧玉筍、鴻喜菇、甜椒	梅干筍茸	筍茸、梅干菜、豆皮	
青菜		炒美生菜	美生菜、薑絲	炒白花菜	白花菜	炒大陸妹	大陸妹	炒鍋白菜	鍋白菜	炒高麗菜	高麗菜	炒油菜	油菜、薑絲	
午餐	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	日式炒烏龍麵	烏龍麵、黑木耳、紅蘿蔔、豆干、花片、小白菜	
	主菜	烏龍大黑豆干	大溪黑干、烏龍茶	茄汁炸蛋 皇帝豆滷香菇	蛋、茄汁甜椒、皇帝豆、香菇	檸檬打拋G	素燻、筍丁、碎干丁、蕃茄、芹菜、九層塔、檸檬	黑胡椒炒蛋 黑椒燒餅	蛋、玉米粒、馬鈴薯、三色豆、黑胡椒、蘑菇、魚蛋	糖醋豆包	豆包、鳳梨、紅蘿蔔、紅椒	麻油鮮菇豆腸	豆腸、杏鮑菇、秀珍菇、玉米筍麻油	
	加菜	咖哩燒蛋	蛋、咖哩粉	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	滷蛋	蛋、滷包	三杯滷蛋	蛋、九層塔	梅干滷蛋	梅乾菜、蛋	茶葉蛋	蛋、滷包	
	副菜	塔香海茸	海茸、紅蘿蔔、九層塔	宮保鮮筍百頁	百頁、鮮筍、花生、辣椒	蒲瓜豆羹	蒲瓜、豆莢、紅蘿蔔	茶香菇油腐	金針菇、油豆腐、秀珍菇、烏龍茶葉	白玉烤麩	白蘿蔔、玉米段、烤麩			
	副菜	泡菜炒黃豆芽	黃豆芽、韓式泡菜、紅K	奶油白菜	大白菜、奶油、黑木耳	紅燒茄子	茄子、白芝麻	酥炸南瓜	南瓜、地瓜	炸醬寬粉	寬粉、炸醬、紅K、小黃瓜、小白菜	橢圓薯餅	橢圓薯餅	
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒A菜	A菜	炒小白菜	薑絲、小白菜	炒菠菜	菠菜	木耳青花菜	青花、紅K、黑木耳	炒小芥菜	薑絲、小芥菜	
湯	金菇冬菜湯	金針菇、鮑魚菇、冬菜、大白菜	時蔬湯咖哩	馬鈴薯、紅蘿蔔、蕃茄、高麗菜	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、十全藥膳	酸菜皮絲湯	酸菜絲、皮絲、大白菜	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、小白菜		
果	鳳梨		柳丁		火龍果		柚子		橘子		芭樂			
晚餐特色餐	地方	白飯 栗子燒排骨 紅燒雞蛋豆腐 炒青花菜	米、香樟排骨、豆G、栗子、雞蛋豆腐、香菇、甜椒、青花菜、紅K	老北京麵疙瘩 三杯山藥豆包 腐乳小黃瓜	麵疙瘩、蛋、蕃茄、青江菜、九層塔、山藥、豆包、小黃瓜、豆腐乳	白飯 雲南豆腐蓉 燻烤杏鮑菇 炒油菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、油菜、紅K	酸辣湯餃 東坡豆腐 火腿黃豆芽	水餃、黑木耳、豆干粒、火腿、紅K、筍片、豆腐、鮮香菇、筍片、黃豆芽、火腿	素酥白麵線糊 酥炸芋芋片 時蔬炒豆乾	白麵線、香菇絲、紅K、金針菇、素肉羹、高麗菜、素排骨酥、馬K、酥炸粉、豆乾、小黃瓜、紅K、玉米筍	塔香炒飯	米、豆干、三色豆、玉米粒、九層塔	
	異國	泰式墨西哥捲餅 南瓜味嗜通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、豆干、玉米粒、火腿丁、檸檬葉、香茅通心麵、南瓜、洋芋、味噌、三色豆、洋菇片	鳳梨熱狗炒飯 莎莎醬拌豆腐 花生炒青花菜	米、素熱狗、鳳梨、火腿、高麗菜、嫩豆腐、蕃茄、甜椒、花生、青花菜	香辣牛奶筆管麵 燒仙草	筆管麵、三色豆、素若粒、燻若片、奶油、仙草汁、芋圓、紅豆、薏仁	咖哩蛋包飯 青醬烤香菇 榨菜炒豆干	蛋皮、馬鈴薯、紅K、青豆仁、米、蛋、金針菇、白花菜、九層塔、豆干、榨菜絲	焗烤紅醬焗飯 可可奶酪	米、素火腿、三色豆蕃茄、洋菇片、青花菜、乳酪絲、紅豆、可可粉	鮮菇豆包	豆包、鮮香菇、紅K	
	雜貨	土魷魚米粉羹 豆包披薩 炒四季豆	米粉、土魷魚、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇、豆包、三色豆、蕃茄、四季豆、鮮香菇	菠菜鮮菇湯麵 奶油蘑菇G丁 炒青江菜	細麵、菠菜、紅K、秀珍菇、黑木耳絲、素丸、洋菇片、G丁、西洋芹、馬K、菠菜、青江菜	大滷湯麵 玉米布丁酥*2 滷什錦	細麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、玉米布丁酥*2、豆干、白蘿蔔、素雞、海帶結	味噌豆漿拉麵 芝麻球 *2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	排骨鍋爐意麵 日式炸牛蒡 薑汁蕃茄	鍋燒意麵、年糕、角螺、素排、高麗菜、青江、干貝燒、黑木耳、牛蒡、蕃茄、薑汁、糖、鹽、甘草粉	蜜汁芋芋	馬鈴薯、白芝麻、麥芽糖	
	風味	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 素燻脆薯	米、香G排、香菇、大白菜、紅K、油皮、薑絲、素燻、馬鈴薯	素燻炸G腿 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆、素炸樟腿、椒鹽粉、西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若	麻油雞蓉粥 涼拌豆G 炸雙色薯條	米、豆包、蛋、高麗菜、金針菇、杏鮑菇、豆、芹菜、馬鈴薯、地瓜	xo醬G絲拌飯 焗烤茄子 榨汁拌燕膏	米、杏鮑菇、豆包、素XO醬、辣椒、茄子、馬K、乳酪絲、蕪菁、紅K、蕃茄	什錦菇燻飯 菠菜炒素排 素炒銀芽乾絲	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、菠菜、素排、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥、紅K	
	加菜	素燻拌麵 炒過貓 藥膳花生山藥湯 決明子	素燻、麵條、過貓、薑絲、藥膳、花生、山藥、玉米段、薑絲、決明子茶	糙米飯 咖哩醬 炒A菜 酸菜鮮菇湯 冬瓜山粉圓	糙米 三色豆、皮絲、香菇、香樟醬、A菜、薑絲、酸菜、金針菇、冬瓜、山粉圓	炒冬粉 炒大黃瓜 麻油香菇湯 檸檬冬瓜	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、豆芽菜、大黃瓜、香菇、高麗菜、薑絲、檸檬汁、冬瓜茶	素瓜仔若拌飯 炒苦瓜 黃瓜素酥湯 菊花茶	米、素瓜仔若、豆干苦瓜、薑絲、素排骨酥、菊花	梅干杏鮑菇炒麵 麻油川七 酸菜素肚湯 紅豆薏仁湯	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵、川七、麻油、薑絲、素肚、酸菜仁、薑絲、紅豆、洋蔥仁	蕃茄菠菜湯	大蕃茄、菠菜、素排骨酥	
	果	橘子	76.5	香蕉	64	芭樂	73	木瓜	77	葡萄	62.5	68	橘子	35.5
蛋白質		65.3		52.5		57.5		68		53.75			27.5	
脂肪		269.5		225		262.5		252		240			135	
熱量		1973.5		1628.5		1859.5		1928		1693.75			929.5	

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