

普台高中112年12月19至12月24日 膳食菜單暫定表

		12月19日		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24日	
星期		一		二		三		四		五		六	
西式早點	飲品	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	米漿	米、糙米、花生	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、馬鈴薯、火腿、奶粉	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	滿福堡	滿福堡	厚片土司	厚片土司	高麗菜包	高麗菜包	沙拉堡	沙拉堡	白麥土司	白麥吐司	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	玉米毛豆炒蛋 玉米炒毛豆	毛豆、玉米、蛋	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	茄汁大熟狗	熟狗、番茄醬	水煮蛋 紅燒百頁豆腐	蛋、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	茄汁豆包	豆包、大番茄
	副菜	炸薯球	薯球	巧克力醬	巧克力醬	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	白醬筆管麵	筆管麵、青花菜、火腿、三色豆	綜合堅果	綜合堅果	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔
	副菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬	炒青花菜	青花菜	鮮蔬腰花/炒油菜	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢/油菜	起司片	起司片	藍莓醬	藍莓醬	香脆酥 /炒白花菜	香脆酥 白花菜、薑絲
中式早點	飲品	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	米漿	米、糙米、花生	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、馬鈴薯、火腿、奶粉	南瓜鹹粥	南瓜、米、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、香菇	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	銀絲卷	銀絲卷	紅豆包	紅豆包	高麗菜包	高麗菜包	奶皇包	奶皇包	蒸鍋貼	鍋貼	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	玉米毛豆炒蛋 玉米炒毛豆	毛豆、玉米、蛋	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	茄汁大熟狗	熟狗、番茄醬	水煮蛋 紅燒百頁豆腐	蛋、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	茄汁豆包	豆包、大番茄
	副菜	梅干苦瓜	苦瓜、梅乾菜	奶油豆腐	豆腐、奶油、荷蘭豆	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	腰果海苔酥	腰果海苔酥	綜合堅果	綜合堅果	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔
	副菜	辣味噌嫩白菜	大白菜、味噌、黑木耳、玉米筍	蕪菁炒苕絲	蕪菁、素苕絲、黑木耳、油片	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	榨菜炒蒲瓜	蒲瓜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	香脆酥	香脆酥
午餐	青菜	鮮菇四季豆	四季豆、鮮香菇	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小芥菜	小芥菜	炒白花菜	白花菜、薑絲
	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	香菇素燥拌麵	油麵、素燥、鮮香菇、豆芽菜、小白菜	糙米飯	米、糙米	白飯	米
	主菜	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蕃茄、豆腐、蛋	素鬆蒸嫩腐	嫩豆腐、素鬆	京醬積絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	糖醋豆腐	油豆腐、鳳梨、蕃茄	照燒蘑菇豆腐	豆腐、蘑菇片、三色豆	麻婆粉絲蒸蛋 大煙鰱捲	蛋、素肉粒、碎乾丁粉絲 大煙鰱捲、青江菜
	加菜	滷蛋	蛋、滷包	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬	三杯炸蛋	蛋、九層塔	茶葉蛋	蛋、滷包	奶白醬燒蛋	蛋、奶粉	滷蛋	蛋、滷包
	副菜	蜜汁燒杏菇	杏鮑菇、黑木耳、麵腸	四喜烤魷	烤魷、黑木耳、甜椒、鮮筍、香菇、青豆仁	奶白杏鮑菇	杏鮑菇、青花菜、起司	豆醬燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、米豆醬	菠菜炒金菇	菠菜、金針菇	烤薯片	馬鈴薯、地瓜
	副菜	蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、白菜、三色豆	焗烤高麗菜	高麗菜、火腿、乳酪絲	泰式燒冬瓜	冬瓜、蕃茄、東炎醬			炸時蔬	地瓜、南瓜、牛蒡、紅蘿蔔、四季豆、甜不辣	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、九子
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鍋白菜	鍋白菜、紅K、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜	炒大陸妹	大陸妹
	湯	時蔬湯咖哩	鮑魚菇、豆包、大白菜、咖哩	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若羹、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔、豆腐	紅豆湯圓	紅白湯圓、紅豆	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮
	果	蘋果		橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂	
	晚餐特色餐	地方	薏仁糙米飯 炸海鮮排 塔香杏鮑菇 魯冬瓜	米、薏仁、糙米 醬汁、海鮮排、百頁杏鮑菇、九層塔、薑絲、辣椒絲 冬瓜、紅K、薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷油菜	麵條、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油黑豆干、小黃瓜、紅k、茼蒿紅魷、油菜	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	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	香樟百頁燴飯 紅麵素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麵筍絲、青椒、紅K	白飯 咖哩醬G麵 花椰燴茼蒿 炸草菇
異國		菠菜青醬螺絲麵 羅宋湯 瑪格麗特法國麵包	螺絲麵、玉米粒、紅蘿蔔、碎干丁、杏鮑菇、火腿、菠菜、馬鈴薯、洋菇片、起司、法國麵包、番茄、九層塔、乳酪絲	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海帶根 塔香雙菇	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶根、香菇、美白菇、九層塔	蕃茄洋若愛-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	韓式泡菜拉麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	拉麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、三角薯餅*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	泰式酸辣蓋飯 法式煎饅頭 油醋美生菜	米、G丁、油豆腐、杏鮑菇、、玉米筍、四季豆、蕃茄、饅頭、蛋、焦糖醬、美生菜、油醋醬	厚片焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳
麵食		韓式泡菜湯餃 素蝦仁燴白菜 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清九、火鍋餘飯、高麗菜、大白菜、素蝦仁 杏鮑菇、酥炸粉	普台滷滷湯麵 黑白切 炒鍋白菜	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 鍋白菜、薑絲	素土耗餘羹麵 花生小黃瓜 滷百頁豆腐	油麵、素土耗餘、高麗菜、花生、小黃瓜、百頁豆腐、油豆腐	紅燒湯麵 金針菇炒青椒 樂膳素魯	細麵、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	味噌拉麵 柳松菇炒菠菜 香酥素米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、菠菜、柳松菇、紫米糕、百頁
風味		白飯 麻婆豆腐 西洋香腸 瀟水晶餃	米、薏仁、糙米 豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、西洋芹、香腸、紅K、水晶餃	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 炒銀芽干絲 芹香鮮菇	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲 豆芽菜、干絲、紅K 香菇、芹菜、紅K、杏鮑菇	白飯 雞腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶炒百頁	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 百頁、四季豆	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔
加菜		醬油炒飯 炒小白菜 酸菜鮮菇湯 仙草茶	米、三色豆、豆干 小白菜、薑絲 酸菜、金針菇 仙草汁	香樟拌麵 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 決明子	麵條、醬汁 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 決明子	糙米飯 咖哩醬 炒茄子 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	糙米 三色豆、豆干 茄子 蕃茄、豆腐 黑糖、薑片	傻瓜麵 炒空心菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	素瓜仔若拌飯 炒A菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	米、素瓜仔若、豆干A菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆、西米露	香樟拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 椰果奶茶	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 奶粉、椰果、紅茶
果	葡萄		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		
蛋白質		73		72.5		73.1		73.5		73.5		66.1	
脂肪		50.5		56.25		58		60.5		58.75		47.5	
醣類		254.5		260		251		272		267.5		240.5	
熱量		1764.5		1836.25		1818.4		1924.5		1892.75		1653.9	
早 午													

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