

普台高中112年12月25至12月31日 膳食菜單暫定表

日期		12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		12月29日		12月30日		12月31日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	粥/飲品	米漿	米、焦花生、紫米	紅茶豆漿	豆漿、紅茶	奶茶	奶粉、紅茶包	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋、高麗菜、豆皮	烏龍茶	烏龍茶	阿華田	阿華田、奶粉	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯
	主食	紅豆包	紅豆包	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	四角鬆餅 西式燒餅	四角鬆餅 西式燒餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司	菠蘿麵包 中式燒餅/油條	菠蘿麵包/中式燒餅、油條	三明治-自製	吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片
	副菜	烏龍油腐	油豆腐、柳松菇、烏龍茶、滷包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 紅燒豆干	蛋/豆干	樹子嫩腐	嫩豆腐、鮮香菇、樹子	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯干丁	馬鈴薯、蛋、豆干	蘑菇起司炒蛋 紅燒柳松菇嫩腐	蘑菇、起司片、蛋/柳松菇、嫩豆腐、紅K	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1
	副菜	素炒大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅K	起司片	起司片	煉乳	煉乳	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	奶酥醬	奶酥醬	洋芋沙拉	馬鈴薯、地瓜、葡萄乾、沙拉醬		
	副菜	苦茶油麵線 炒大白菜	麵線、苦茶油 大白菜、紅K、豆皮	茄汁義大利麵	義大利麵、素火腿、玉米粒、青花菜	什錦果仁	什錦果仁	素鬆/炒高麗菜	素鬆/炒高麗菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	炒青花菜	青花菜		
中式早餐	粥/飲品	米漿	米、焦花生、紫米	紅茶豆漿	豆漿、紅茶	小米粥	米、小米	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋、高麗菜、豆皮	筍香鹹粥	竹筍、米、高麗菜、火腿、芹菜	阿華田	阿華田、奶粉	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯
	主食	紅豆包	紅豆包	中式燒餅	中式燒餅	芋蓉饅頭	芋蓉饅頭	白飯	米	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	菠蘿麵包 中式燒餅/油條	菠蘿麵包/中式燒餅、油條	三明治-自製	吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片
	副菜	烏龍油腐	油豆腐、柳松菇、烏龍茶、滷包	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、黑木耳	水煮蛋 紅燒豆干	蛋/豆干	樹子嫩腐	嫩豆腐、鮮香菇、樹子	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯干丁	馬鈴薯、蛋、豆干	蘑菇起司炒蛋 紅燒柳松菇嫩腐	蘑菇、起司片、蛋/柳松菇、嫩豆腐、紅K	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1
	副菜	素炒大黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅K	黃瓜炒杏菇	小黃瓜、杏鮑菇、紅K	什錦果仁	什錦果仁	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	牛蒡絲	牛蒡絲	洋芋沙拉	馬鈴薯、地瓜、葡萄乾、沙拉醬		
	副菜	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	起司片	起司片	鮮菇燴絲瓜	絲瓜、精靈菇、鴻喜菇、紅蘿蔔、	素鬆	素鬆	田園四色	玉米粒、四季豆、香菇、馬鈴薯、甜椒	炒青花菜	青花菜		
午餐	青菜	炒大白菜	大白菜、紅K、豆皮	炒A菜	A菜	炒空心菜	空心菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒鵝白菜	鵝白菜				
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、豆干、小白菜、紅K、豆芽菜	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米
	主菜	醬燒素雞	素雞、紅蘿蔔	沙茶金針炒蛋 紅燒芋頭排骨	蛋、金針菇、油豆腐、沙茶、香菇、素排骨、芋頭	蘑菇醬豆包	豆包、三色豆、洋菇片	三杯素肚	素肚、杏鮑菇、九層塔	花生油泡	花生、麵筋泡	沙茶豆G	豆G、沙茶醬	滷蛋 樹子豆包	蛋、滷包 樹子、豆包、九層塔
		滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、茶葉滷包	三杯滷蛋	蛋、九層塔	蘑菇醬炸蛋	蛋、三色豆、洋菇片	滷蛋	蛋、滷汁				
	副菜	酥炸南瓜	南瓜、地瓜、百頁豆腐	柳菇青花菜	青花菜、柳松菇	炒冬粉	冬粉、紅蘿蔔、乾香菇、白菜、黑木耳	三鮮燴蒲瓜	蒲瓜、黑木耳、素蝦、素丸、素海參	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪、黑木耳	火圈燴金菇	金針菇、火腿、油片、甜椒	韓式雜菜	冬粉、紅K、黑木耳、香菇、小黃瓜、菠菜、白芝麻
晚餐	副菜	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、毛豆仁	白菜滷	白菜、紅蘿蔔、油皮、黑木耳	餘香茄子	茄子、素若粒、荸薺、紅蘿蔔、芹菜	炒小芥菜	小芥菜	炸薯條	薯條	麥克雞塊	麥克雞塊*2	煙燻回鍋若炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲
	青菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜			炒菠菜	菠菜	炒青江菜	青江菜、黑木耳絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	四神湯	薏仁、素肚、冬瓜、四神湯包	綜合湯	玉米段、紫米糕、凍豆腐、白蘿蔔	紫菜味噌湯	紫菜、白蘿蔔、味噌	香菇羹湯	香菇、髮菜羹、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅K、皮絲、鮮筍絲、精靈菇	紅燒湯	紅K、白k、玉米段、皮絲
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子		香蕉		鳳梨	
	地方	奶油風味烏龍麵 宮保馬鈴薯 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、玉米筍、杏樹	白飯 烏蛋紅燒若花椰燴肉羹 三杯筍丁	米、烏蛋、豆腐、三層若青花菜、肉羹片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 滷皇帝豆	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅K 皇帝豆、鮮香菇	麻辣豆腐刀削麵 木耳菠菜 素蚵仔煎蛋	刀削麵、豆腐、素肉粒、碎乾丁、菠菜、黑木耳、蛋、草菇、洋菇、素蚵仔	白飯	米	紅燒洋若湯餃湯、水餃分開	素食水餃、紅K、玉米粒、素洋若、白K、高麗菜	白飯	米
晚餐	異國	親子丼 味噌日式角煮	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、素若、白蘿蔔	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	日式鮭魚茶泡飯 麻油川七 魯豆G	米、海苔素鬆、鹹鮭絲、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油、豆G、金針菇	青醬時蔬燉飯 燒仙草	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花菜、紅K、素火腿、洋菇片、仙草、綠豆、薏仁、花生、珍珠	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄	香菇魯油腐	油豆腐、鮮香菇、杏鮑菇、豆皮	普台素燥干丁	豆干、普台素燥
	麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 五香滷雙標	麵條、白k、紅K、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋糰蜜	若骨茶湯麵 雪裡紅炒豆干 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青丸、高麗菜、豆芽菜、雪裡紅、豆干、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	蕃茄雞蛋炒麵 玉米濃湯 百香綠茶凍	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青江菜、三色豆、馬k、紅K、玉米粒、百香、綠茶、果凍粉	味噌起司湯麵 酥炸草菇 糖醋G丁	油麵、味噌、起司片、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	三杯鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、甜椒	塔香海耳	海帶茸、九層塔、辣椒	鮮菇大白菜	鮑魚菇、紅蘿蔔、大白菜、薑絲
	風味	古早味醃酥炒飯 椒鹽毛豆茼 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆漿、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 牛蒡炒豆包	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、豆包、紅蘿蔔、牛蒡	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素腿 覆菜炒彩蔬	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 小黃瓜、素腿、橄欖菜、甜椒、筍丁、秋葵、小蕃茄	白飯 豆芹鮮菇炒蛋 素腸炒美生菜 醬爆蘭花乾	米、豆皮、鮮香菇、蛋、美生菜、素香腸 蘭花乾、黑木耳	麻醬寬粉	寬粉、麻醬、青江菜、黃豆芽、粗干絲	炒A菜	A菜	烤洋芋	馬K、椒鹽粉
	加菜	傻瓜麵 炒蒲瓜 當歸皮絲湯 決明子	麵條、醬汁 蒲瓜 當歸、皮絲、高麗菜 決明子	炸醬拌飯 炒皇宮菜 海芽豆皮湯 仙草凍茶	米、炸醬、豆干 皇宮菜 海帶芽、豆皮 仙草	素燥米粉 炒大黃瓜 剝椒漬絲湯 蜂蜜山粉圓	米粉、素燥、豆芽菜 大黃瓜、薑絲 剝皮辣椒、豆包、高麗菜 蜂蜜、山粉圓	咖哩炒飯 炒芥藍菜 冬菜粉絲湯 烏梅汁	米、三色豆、火腿、咖哩粉 芥藍菜 冬菜、冬粉、大白菜 烏梅汁	紅絲高麗菜 素香羹湯	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲 香菇、火腿、素羹、紅K、木耳、白菜、髮菜羹	紅豆芋圓湯	芋圓、紅豆	炒大陸妹 冬菜素九湯	大陸妹、薑絲 冬菜、酸菜仁、素丸
	果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂		火龍果		蕃茄		芭樂	
蛋白質		69.5		71		69.9		62.5		65.5		68		68.5	
脂肪		55		59		59		55		70		77.5		72.5	
醣類		262.5		228.5		264.5		210		347.5		365		362.5	
熱量		1823		1729		1868.6		1585		2362		2509.5		2456.5	

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