

普台高中113年1月15至1月21日 膳食菜單暫定表

日期	1月15日				1月16日				1月17日				1月18日				1月19日				1月20日				1月21日			
星期	一				二				三				四				五				六				日			
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	南瓜牛奶	南瓜、奶粉	紅豆粉粿湯	紅豆、粉粿	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	米漿	米、花生													
	主食	奶酥餐包*2	奶酥餐包	小奶皇包	奶皇包	厚片土司	厚片土司	鹹大餅	鹹大餅	口袋餅	口袋餅	白麥吐司	白吐吐司	高麗菜包	高麗菜包													
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶餘	蛋 白帶餘、薑	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、 番茄	糖醋素雞	素雞、鳳梨、番茄、青 椒	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	京醬鴨絲	豆包、小黃瓜、紅K													
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	什錦果仁	什錦果仁	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	香鬆沙拉拌螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、 素火腿、沙拉、素鬆	糖果可可醬	糖果可可醬	起司片	起司片													
	副菜	玉米穀片	玉米穀片	酸菜鮮菇 炒A菜	酸菜、秀珍菇、黑木耳 /A菜	花生醬	花生醬	福菜鮮筍 炒芥藍菜	竹筍、福菜、乾辣椒 芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜	炒山茼蒿	山茼蒿	味噌蒸青 炒大白菜	大頭菜、紅K、味噌 大白菜、黑木耳													
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	南瓜牛奶	南瓜、奶粉	紅豆粉粿湯	紅豆、粉粿	小米粥	小米、粥	豆漿	豆漿	米漿	米、花生													
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	小奶皇包	奶皇包	銀絲卷	銀絲卷	鹹大餅	鹹大餅	滷水晶餃	水晶餃	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	高麗菜包	高麗菜包													
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶餘	蛋 白帶餘、薑	炸醬豆腸	豆腸、小黃瓜、紅K	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥調味粉、 番茄	糖醋素雞	素雞、鳳梨、番茄、青 椒	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	滷油豆腐	油豆腐、薑片、豆皮	剝椒鴨絲	豆包、剝皮辣椒、紅K													
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	玉筍炒鮮菇	秀珍菇、玉米筍、黑木 耳	辣炒海帶絲	海帶絲、紅K、芹菜	起司片	起司片													
	副菜	泡菜黃豆芽	黃豆芽、韓式泡菜	酸菜鮮菇	酸菜、秀珍菇、黑木耳	什錦果仁	什錦果仁	福菜鮮筍	竹筍、福菜、乾辣椒	素鬆	素鬆	煉乳	煉乳	味噌蒸青	大頭菜、紅K、味噌													
青菜	炒蒲瓜	蒲瓜、香菇	炒A菜	A菜	炒菜豆	菜豆、紅K、香菇	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜	炒山茼蒿	茼蒿	炒大白菜	大白菜、黑木耳														
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	日式什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木 耳、紅蘿蔔、海苔粉	紫米飯	米、紫米飯													
	主菜	八寶素肉醬	碎干丁、筍丁、毛豆 仁、香菇、素肉粒、紅 蘿蔔、小黃瓜、花生	蒜茸炒蛋 栗子燒雞	蛋、紅蘿蔔、蒜茸 素雞、香菇、栗子	塔香鮑菇雞腸	杏鮑菇、雞腸、甜椒、 九層塔	三色蒸蛋 芋頭燒排骨	皮蛋、鹹蛋、玉米粒、 蛋、芋頭、香椿素排骨	咖哩g丁	馬k、紅k、g丁、豆g	東炎醬鮮菇油腐	油豆腐、鮮香菇、杏鮑菇	素燒滷素雞	素雞、素燻													
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、滷包	泰式炸蛋	蛋、泰式甜辣醬	豉汁滷蛋	蛋、豆豉	三杯滷蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋、滷汁	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬													
	副菜	奶香火腿金菇	金針菇、奶油、黑木 耳、火腿	清炒大白菜	大白菜、黑木耳、豆皮	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、紅蘿 蔔	沙茶干片炒菇	沙茶醬、豆干、金針 菇、香菇、鮑魚菇	香辣青白花	青花菜、白花朵、香 菇、火腿	泡菜銀芽苜絲	泡菜、豆芽菜、素苜絲	毛豆炒玉米	玉米粒、毛豆仁、香 菇、紅K													
	副菜	紅麴雞腸	雞腸、紅麴	宮保凍豆腐	凍豆腐、地瓜、辣椒、 花生	蕃茄燉馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、大蕃 茄、素排	素九燴黃瓜	大黃瓜、素九、紅蘿蔔	黑胡椒炒菇	杏鮑菇、鮮香菇、豆 干、美白菇、紅蘿蔔			麻香海茸	海茸、麻油、甜椒													
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒大陸妹	大陸妹	炒鍋白菜	鍋白菜	白芝麻菠菜	菠菜、白芝麻	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳													
	湯	榨菜苜絲湯	榨菜、素苜絲、高麗 菜、紅K	酸白菜素九湯	酸白菜、小九子、大白 菜	山藥豆皮湯	豆包、山藥、杏鮑菇	四神湯	薏仁、素肚、蓮子	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	玉米濃湯	玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	麻油G湯	豆包、大白菜、紅蘿 蔔、豆皮													
	果	糖果		橘子		鳳梨		火龍果		橘子		香蕉		菓子														
	地方	沙茶百頁燴飯 涼拌素雞 玉米筍炒荷蘭豆	米、香菇絲、百頁、玉 米粒、金針菇、紅k、芹 菜、素鬆 荷蘭豆、玉米筍	鳳梨素鬆炒飯 炒山茼蒿 金沙花枝油腐	米、素鬆、素蝦仁、紅 K、鳳梨、青椒、山茼 蒿、薑絲、鮮香菇、鹹 蛋、素花枝、油豆腐	白飯 燕麥香魚 柚香g絲 洋芋滷皇帝豆	米、醬汁、燕麥香魚、 豆包、高麗菜、小豆 苗、柚子醬、九層塔、 皇帝豆、馬鈴薯、紅蘿 蔔	沙茶魷魚羹米粉 腰果芥菜仁 鮮菇豆腐	米粉、茼蒿紅魷、芹 絲、素九、大白菜、芥 菜 芥菜仁、腰果、火腿、 豆腐、鴻喜菇	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、小白菜	茄汁蛋炒飯 東炎醬豆包 椰汁白花朵	米、玉米粒、紅蘿蔔、 毛豆、蛋、豆包、東炎 醬 白花朵、椰漿	芙蓉香菇素海鮮 粥 香乾土豆 煎鍋貼	米、香菇絲、玉米粒、 紅k、素海蔘、竹輪、素 蝦仁、蛋、 豆乾、熟花生 鍋貼													
晚餐	異國	韓式泡菜鍋 附飯 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、 素蟹棒、清九、高麗菜、 油皮、白飯、菠菜、 白芝麻、小黃瓜、甜 椒、辣G丁	日式醬油板條 豆皮壽司 蘿蔔角煮	板條、紅K、小黃瓜、豆 芽菜、米、壽司豆皮、 黑芝麻小黃瓜、白蘿 蔔、紅蘿蔔、排骨	炸蛋麵 水餃 青江大煙素雞	蒸蔥麵、火腿片、荷包 蛋、青江菜、水餃 青江菜、大煙鵝	麻辣沙茶豆腐鍋、飯 棚圓薯餅	米、豆腐、沙茶醬、金 針菇、素九、高麗菜、 花椒、冬粉、圓筒薯餅	香酥G排飯 青椒炒豆干 醬鴨馬鈴薯	米、香積排、麵包粉、 椒鹽排、醬汁、四季 豆、豆干、紅蘿蔔、玉 米粒、紅K、馬鈴薯	焗烤蕃茄貝殼麵 布丁蛋塔	貝殼麵、乳酪絲、蕃 茄、素火腿、洋菇片、 三色豆、素蝦粒、甜椒 布丁粉、塔皮	義式蕃茄燉飯 味噌烤豆腐 油醋高麗菜	米、素火腿、西洋芹、 甜椒、小黃瓜、玉米 筍、白花朵、蕃茄、味 噌、豆腐、杏鮑菇、高 麗菜、油醋醬													
	麵食	泰式炒雞絲麵 茄子捲 酸辣青木瓜	雞絲麵、火腿、甜椒、 高麗菜、鳳梨、黑木 耳、紅K 茄子捲 青木 瓜、百香果醬、辣椒	普台擔擔湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、 香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、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、莧菜	餛飩湯麵 什輪炒黃瓜 紅燒雞蛋豆腐	細麵、素餛飩、素燥、 青江菜、豆芽菜 乳酪絲 雞蛋豆腐、紅蘿蔔	沙茶鍋燒拉麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、 豆包、高麗菜、青江 菜、沙茶醬、筍丁、 藥膳、皮絲、地瓜	米苔目鹹湯 五香滷海帶 八寶辣年糕	米苔目、香菇、筍絲、豆 芽菜、豆包、芹菜、海帶 片卷、豆干丁、年糕、花 生、紅蘿蔔、小黃瓜	香椿醬炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸 醬、小白菜、豆芽菜、 芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高 麗菜、薑絲													
	風味	炸醬刀削麵 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	刀削麵、香菇絲、豆皮 絲、大白菜、金針菇、 紅k、皮蛋、辣G丁、甜 椒、辣椒、小黃瓜	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	素蔥拌飯 素熟狗炒蛋 素炒酸菜麵腸 炒菠菜	米、素鬆 蛋、素熟狗 酸菜絲、麵腸、辣椒絲 菠菜、薑絲	白飯-普台素燥 滷豆干 紅豆金棗*2 茼蒿白菜	米、普台素燥、豆干 玉米布丁酥*2 大白菜、茼蒿絲、薑絲	大滷湯餃 芝麻球*2 沙茶炒豆包	水餃、筍子、紅K、黑木 耳、豆腐 芝麻球*2、豆包、沙茶 醬、白芝麻	GT杏菇咖哩飯 鹽酥炸物	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、 玉米粒、杏鮑菇、素G 丁、素雞牛蒡排、甜不 辣、紫米糕、鹽酥雞、 九層塔	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													
	加菜	糙米飯 宮保素肚素燥 炒茄子 玉米素九湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、 茄子 玉米、素九、薑絲 炒大麥	香椿拌麵 炒空心菜 酸菜筍片湯 檸檬汁、愛玉	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 咖哩醬 炒大白菜 青木瓜素若湯 決明子	糙米 三色豆 茼蒿紅魷、有機奶白 菜、香菇、青木瓜、油 皮、薑絲、柳橙、決明 子	煲瓜麵 炒絲瓜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 絲瓜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	黑胡椒蘑菇拌麵 炒四季豆 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	細麵 黑胡椒粒、洋菇、三色 豆 四季豆 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	素燥麵線 炒苦瓜 關東煮湯 珍珠奶茶	麵線、素燥、苦瓜 香Q糕、白K、紅K、玉米段 紅茶、珍珠、奶粉	茄汁炒飯 炒紅鳳菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	米、玉米粒、蕃茄、火 腿紅鳳菜、冬瓜、素排 骨酥、綠豆、西谷米													
果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		柳丁		小蕃茄		葡萄															
蛋白質		73.4			71		66		70		72		69		73.5													
脂肪	早	61.5			52.5		57.5		56.5		52.5		52.5		59													
醣類	午	264.5			252.5		240		248.5		257.5		237.5		246													
熱量	晚	1305.1			1366.5		1341.5		1362.5		1390.5		1306.5		1389													

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