

普台高中108年12月9至12月15日 膳食菜單暫定表

日期 星期		12月9日		12月10日		12月11日		12月12日		12月13日		12月14日	
		一		二		三		四		五		六	
早餐	粥/飲品	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	黑糖奶茶	黑糖、奶粉、紅茶包	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、焦花生、米	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	麵線糊	紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥
	主食	白飯	米	雜糧豆沙包	雜糧豆沙包	山東饅頭	山東饅頭	筍香包	筍香包	白麥吐司	白麥土司	白飯	米
	副菜	絲瓜炒蛋 杏仁烤南瓜	絲瓜、蛋、金針菇/南瓜、杏仁片、義式香料	蜜汁豆乾	大黑豆干、麥芽糖	麻油菜腰花炒蛋 麻油菜腰花	素腰花、蛋、九層塔、豆乾、筍片、黑木耳	醬燒豆腐	豆腐、魯包	水煮蛋 筍筍炒皮絲	蛋、椒鹽粉/筍筍、皮絲	黑胡椒醬嫩豆腐	嫩豆腐、洋菇片、三色豆、黑胡椒醬
	副菜	麻香凍豆腐	凍豆腐、油腐、鮮香菇	金瓜炒米粉	米粉、香菇、南瓜、紅K	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	素火腿片	素火腿片	素鬆	素鬆
	副菜	筍絲炒牛蒡	牛蒡絲、筍絲、紅K	奶酪	奶酪粉	蔓越莓洋芋泥	蔓越莓、洋芋	涼拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜	巧克力醬	巧克力醬	油條	油條
	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	玉米炒小黃瓜	小黃瓜、紅K、玉米粒	炒小白菜	小白菜、薑絲	青絲黃豆芽	青椒、黃豆芽	炒小白菜	小白菜、薑絲	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲
	主食	瓜仔若醬拌麵	麵條、素燥、蔞瓜、脆瓜、香菇、豆乾丁	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	糙米飯	米、糙米	白飯	米
	主菜	XO醬嫩豆腐	豆腐、紅K、玉米筍、香菇、黑木耳、素XO醬	沙茶豆腐炒蛋 沙茶豆G	蛋、沙茶醬、豆腐豆腐、豆G、沙茶醬	紅燒豆包	豆包、薑片、秀珍菇	五目蒸蛋 三杯茭角雞丁	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k、茭角、杏鮑菇G丁、甜椒、九層塔	咖哩豆腐	豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔	素燥炸蛋 紅燒豆腸	蛋、素燥豆腸、鮮香菇、九層塔
	副菜	芋香天婦羅	芋頭、天婦羅、青椒、牛蒡、紅K	麻婆洋芋	馬k、蕃茄、乾丁、黑木耳	蠅蠅上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、豆芽菜	香椿彩丁	彩椒、玉米、毛豆、茼蒿、香椿醬	綜合炸物	百頁豆腐、青花菜、蘿蔔糕、杏鮑菇、椒鹽粉	麻辣素魯	白K、油腐、天婦羅、香Q糕、甜不辣、辣油
	副菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	黑胡椒炒高麗菜	高麗菜、黑胡椒粒、薑絲	紫茄素肚	茄子、素肚	白醬洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇	東炎醬炒菇	秀珍菇、金針菇、蕃茄、鮮香菇、黑木耳、甜椒、九層塔	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅k、鮮香菇
	青菜			炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒鵝白菜	薑絲、鵝白菜	炒有機油菜	薑絲、油菜	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲
	湯	藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排骨、杏鮑菇、白蘿蔔、高麗菜	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、筍絲、香菇絲	羅宋湯	黃豆芽、蕃茄、大白菜、西洋芹	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬k、火腿	芋頭西米露	芋頭、西米露、奶粉、椰漿
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子		蘋果	
晚餐	地方	奶油風味烏龍麵 脆蕪菁 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、蕪菁、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴茼蒿 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若 青花菜、茼蒿片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	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、海帶、滷蛋1/2、三角油腐、高麗菜、紅K	蕃茄雞蛋炒麵 芋頭濃湯 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、芋頭、烏梅、綠茶、果凍粉	薏仁糙米飯 炸蚵捲 塔香杏鮑菇 魯冬瓜	米、薏仁、糙米醬汁、蚵捲 杏鮑菇、九層塔、薑絲、辣椒條 冬瓜、紅K、薑絲		
	英國	親子丼 味噌醬烤串	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、香噌、特調醬汁	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	泰式酸辣豆腐鍋-飯 三角薯餅	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小九子、高麗菜、九層塔、三角薯餅	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	韓式泡菜湯餃 素蝦仁燴絲瓜 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清九、火鍋餘板、高麗菜、絲瓜、素蝦仁 杏鮑菇、酥炸粉		
	韓食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 酥炸雙裸	麵條、白k、紅k、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋糰羹	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素調半若、青九、高麗菜、豆芽菜 豆包、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香茭白筍	拉麵、海苔片、、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 茭白筍、青椒、黑胡椒粒	白醬螺絲麵 玉米濃湯 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、青花菜、玉米粒、馬鈴薯、洋菇片、起司、法國麵包、蕃茄、九層塔、乳酪絲		
	風味	古早味雞腿炒飯 椒鹽毛豆莢 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆莢、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	煉奶銀絲卷 炒菠菜 普台素燥乾麵	銀絲卷、煉奶、菠菜、薑絲、麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	素沙茶芋若燴麵 黃瓜炒素腿 櫻菜炒彩蔬	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿、嫩櫻菜、甜椒、筍丁、秋葵、小蕃茄	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、麻油、芹菜 素腸、辣椒條 玉米粒、雪裡紅、薑絲	白飯 麻婆豆腐 西芹蠶蠶腸 酥炸辣G丁	米、薏仁、糙米豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、西洋芹、蠶蠶腸、紅K、辣G丁、香Q糕		
	加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 金針素丸湯 決明子	糙米皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 金針、冬菜、清九 決明子	素燥拌麵 炒鵝白菜 枸杞南瓜湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁 鵝白菜、薑絲 南瓜、枸杞 仙草	醬油炒飯 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	青醬拌麵 炒有機奶油白菜 黃瓜素酥湯 紅豆薏仁湯	三色豆、九層塔、麵條 有機奶油白菜、薑大黃瓜、素排骨酥、紅豆、洋薏仁	糙米飯 素燥 炒有機奶油白菜 酸菜鮮菇湯 檸檬冬瓜茶	糙米皮絲、香菇、香椿醬 有機奶油白菜、薑絲 酸菜、金針菇 冬瓜塊、檸檬汁		
	果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂		葡萄			
蛋白質		59.5		53.5		55		58.3		56.3		51.7	
脂肪		50		47.25		47.25		50		46.95		45.35	
醣類		220		239.1		237.5		210.5		227.8		227.9	
熱量		1568		1529.5		1595.25		1525.2		1558.95		1526.55	

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