

普台高中109年11月30至12月6日 膳食菜單暫定表

日期	11月30日		12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5日		12月6日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	飲品	紅茶	紅茶	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪、紫米糕、玉米	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、三色豆、奶粉	豆漿	豆漿	可可牛奶	可可粉、奶粉	仙草奶凍	仙草、奶粉
	主食	黑糖紅豆饅頭	黑糖紅豆饅頭	白飯	米	白刈包	刈包	白麥吐司	白麥吐司	咖哩包	咖哩包	三明治-自製	切邊吐司、火腿、起絲片、美生菜	沖繩黑糖捲	沖繩黑糖捲
	主菜	醬爆豆腸	豆腸、黑木耳、甜豆莢	菜膽筍丁炒蛋 蠔油嫩豆腐	蛋、竹筍、菜脯、紅蘿蔔、嫩油豆腐	沙茶素排	素排、沙茶醬、角螺	火腿片	火腿片	水煮蛋 甜椒黑鵝	蛋 黑鵝、甜椒	蕃茄玉米筍干丁	碎干丁、玉米筍、蕃茄	水者蛋 鮮菇漬絲	香菇、秀珍菇、蛋、豆包
	副菜	高麗菜素魯	高麗菜、大油皮	香脆酥	香脆酥	花生糖粉	花生粉、糖	藍莓醬	藍莓醬	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜			甜豆莢炒素排	甜豆莢、素排、油片
	副菜	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔	碧玉筍炒秀珍菇	秀珍菇、碧玉筍、豆干	酸菜絲	酸菜絲	綜合堅果	葡萄干、杏仁片、核桃、腰果、南瓜子、葵花子	麻油麵輪	豆輪、白蘿蔔、麻油			梅乾筍茸	筍茸、梅干菜
	青菜	炒青江菜	青江菜	炒芥藍菜	芥藍菜			炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			炒大陸妹	大陸妹
	湯														
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉	白飯	米	紫米飯	米、紫米
	主菜	滷蛋 麻香猴菇	蛋 猴頭菇、柳松菇、麻油、杏鮑菇、甜椒	香辣豆腐	豆腐、素肉粒、三色豆、辣椒	紅燒豆子干	豆子干	糖醋素雞	素雞、青椒、甜椒、鳳梨	東艾醬豆腐	豆包、九層塔、蕃茄	素燥滷什錦	蛋、海帶片捲、大油皮	紅麴麵腸	麵腸、紅麴
	副菜	山藥枸杞菠菜	山藥、菠菜、枸杞、豆干	泰式炒粉絲	冬粉、東艾醬、檸檬葉、黑木耳、高麗菜	鮮菇炒芥菜仁	芥菜仁、鮑魚菇、火腿	芹香金針菇	金針菇、芹菜、紅蘿蔔、白干絲	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、青椒、銀絲卷	焗烤蕃茄	茄子、乳酪絲	剝皮辣椒鮮蔬若木	四季豆、素若粒、甜椒、干丁、剝皮辣椒
	副菜	XO醬炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、XO醬	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、香菇	茄汁冬瓜	冬瓜、蕃茄、筍干	味噌蕪菁	蕪菁、黑木耳、味噌			皇帝豆炒鴻喜菇	皇帝豆、鴻喜菇	蕃茄燉馬鈴薯	馬鈴薯、蕃茄、
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒高麗菜	高麗菜、紅k、香菇	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	炒茼蒿白菜	茼蒿、紅k、黑木耳、大白菜、豆皮	炒菠菜	菠菜	炒A菜	A菜
	湯	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜	酸白菜鮮菇湯	酸白菜、香菇、金針菇、大白菜	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、油豆腐	紅燒湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、豆輪	若谷茶湯	玉米、青江菜、芹菜末、素排骨酥	蜜香珍珠拿鐵	大小珍珠、奶粉、蜂蜜	羊若爐	素羊肉、大白菜、凍豆腐、豆皮、白蘿蔔、紅蘿蔔、金針菇
	果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		楊桃		芭樂		橘子	
晚餐	地方	酥絲排骨飯 椒鹽麵腸 菜豆炒茄子	米、炸餘排、菜脯麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲油菜	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬k、乳酪絲、油菜、紅k、薑絲	蕃茄蛋燴麵 香煎雙鮮 小黃瓜炒鮮菇	麵、蛋、蕃茄、青江菜、蘿蔔糕、芋艿粉、小黃瓜、秀珍菇、薑絲	酸辣湯麵 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	麵條、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉 大白菜、香菇絲、紅k	炒蒸素麵	蒸素麵、豆干、素肉絲、火腿紅蘿蔔、青江菜	冬菜雞絲麵	雞絲麵、丸子、冬菜、青江菜、高麗菜、玉米	蕃茄鮮蔬炒飯	米、香菇絲、素火腿、三色豆、洋菇片、高麗菜、甜椒、青花菜
	異國	白醬臘腸燉飯 可樂餅 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、可樂餅、京都素若、香菇絲、青椒、紅k	韓式泡菜鍋-附麵 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、高麗菜、油皮、細麵、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	日式FD排骨 藥膳高麗菜 炒四季豆	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 高麗菜、藥膳 四季豆、紅蘿蔔、香菇	奶油時蔬燉飯 燒仙草	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅k、青花菜、紅豆、綠豆、珍珠、仙草汁	糖醋G丁	G丁、油豆腐、蕃茄、甜椒	麻香荷包蛋 麻油G丁	蛋/素雞丁、杏鮑菇	酥炸什錦菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆
	麵食	紅燒湯麵 酥炸四季豆 豆皮冬瓜	麵條、白k、紅k、玉米段、皮絲、青江菜 四季豆、椒鹽粉 冬瓜、豆皮	普台擔擔湯飯條 紅麴麵腸 紅絲海帶絲	飯條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 麵腸、紅麴 海帶絲、紅k、薑絲	榨菜若絲湯麵 塔香樹子炒豆腐 燻丫炒大白菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜 豆腐、破布子、九層塔、大白菜、燻丫	香椿醬炸醬乾麵 滷豆干 餛飩湯	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、豆干、滷包、餛飩、白k、紅k、芹菜	炸杏鮑菇	杏鮑菇	沙茶白菜滷	白菜、沙茶、豆皮、黑木耳	醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干
	風味	素食水餃*15 宮保百頁豆腐 豆酥青江菜	素食水餃*15顆 百頁豆腐、油豆腐、辣椒、甜椒 青江菜、豆酥	鮮筍香粥 灌豆G 法式煎饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖	麻香醬油炒飯 時蔬素雞 醃蘿蔔	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜 素腿、青花菜、紅k、白k、紅k	白飯 羊香油麻燒若 素什錦燒 炒甜豆莢	米、芋頭、油豆腐、三層若、什錦燒、甜豆莢、杏鮑菇、紅k	鮮菇蒲瓜	蒲瓜、鮮香菇、紅k、黑木耳	乳酪棒+薯球*2	乳酪棒、薯球	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	加菜	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 仙草茶	麵條、香椿醬 地瓜葉、薑絲 大黃瓜、排骨酥 仙草茶	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒大陸妹 榨菜素肚湯 綠豆薏仁湯	糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲 大陸妹、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 綠豆、洋蔥仁	咖哩醬拌麵 炒有機油菜 海帶芽素丸湯 檸檬冬瓜茶	細麵 三色豆、咖哩醬 有機油菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊、檸檬	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機小松菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	黃瓜素丸湯	大黃瓜、素丸、芹菜			什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳
	果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨		小蕃茄		蘋果		柳丁	
	總計	50.9		53.2		53.8		67.7		56.6		58.5		55.8	
單	38.5		31.6		47.5		54		45		45.5		39		
中	245		240.4		226.5		229		223		204.5		245		
總	1530.1		1458.8		1548.7		1672.8		1523.4		1621.5		1554.2		

自民國98年承接以來即使用CAS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