

普台高中109年12月14至12月20日 膳食菜單暫定表

		12月14日	12月15日		12月16日		12月17日		12月18日		12月19日		
		一	二		三		四		五		六		
早餐	粥/飲品	熱牛奶	奶粉	綠茶	綠茶	蕃茄蔬菜湯	蕃茄、小白菜、豆皮、黃豆芽、西洋芹	紅茶豆漿	豆漿、紅茶	茴香鹹粥	竹筍、米、高麗菜、火腿、芹菜	芋頭濃湯	芋頭、磨菇片、馬鈴薯、紫地瓜
	主食	餐包	餐包	白麥吐司	白麥吐司	紫米飯	米、紫米	芝麻包	芝麻包	地瓜饅頭	地瓜饅頭	口袋餅	口袋餅
	副菜	烏龍茶葉蛋 烏龍松菇油腐	蛋、烏龍茶、滷包油豆腐、柳松菇	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	素燥燒豆腐	豆腐、素燥	剝椒脆筍炒蛋 剝椒脆筍G丁	蛋、剝皮辣椒、竹筍、G丁	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、黑木耳	塔香蕃茄若醬	蕃茄、九層塔、干丁、素若粒
	副菜	磨菇醬拌麵	細麵、磨菇片、三色豆、青花菜、火腿	草莓醬	草莓醬	花生麵筋	麵筋泡、花生	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	牛蒡絲	牛蒡絲	積絲溫沙拉	豆包、紫高麗、美生菜、玉米粒、沙拉醬
	副菜			三角薯餅	三角薯餅	鮮菇燴甜豆莢	精靈菇、鮑魚菇、杏鮑菇、甜豆莢、紅蘿蔔、	什錦果仁	什錦果仁、葡萄干、南瓜子	田園四色	玉米筍、甜豆莢、香菇、馬鈴薯、甜椒	起司片	起司片
	青菜	炒美生菜	美生菜	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒莧菜	莧菜	炒芥藍菜	芥藍菜	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	油飯	糯米、豆干、香菇、皮絲、三色豆、火腿、菜脯
	主菜	醬燒素雞	素雞、紅蘿蔔	沙茶金針炒蛋 沙茶金針油片	蛋、金針菇、油片、沙茶	椒麻積絲	豆包、辣椒、花椒、白芝麻	三杯素肚	素肚、杏鮑菇、九層塔	醬爆黑干	大黑豆干、紅蘿蔔	滷蛋 麻油花干	蛋、花干、麻油、紅蘿蔔
	副菜	炸時蔬	牛蒡、地瓜、山藥、四季豆	白菜滷	白菜、紅蘿蔔、油皮	泡菜炒冬粉	冬粉、韓式泡菜、白菜、黑木耳	炸醬拌雙花	青花菜、白花菜、黑木耳、炸醬	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪、黑木耳	蜜汁燒杏菇	杏鮑菇、黑木耳、麵腸、甜豆莢
	副菜	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、毛豆仁	餘香茄子	茄子、素若粒、荸薺、紅蘿蔔、芹菜	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜	筍乾滷蘿蔔	白蘿蔔、筍乾、紅蘿蔔		
	青菜	炒A菜	A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	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、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	紫菜蘿蔔湯	紫菜、白蘿蔔	薑香南瓜湯	南瓜、薑、高麗菜	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜	紅豆湯圓	紅白湯圓、紅豆
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子		蘋果	
晚餐	地方	奶油風味烏龍麵 鮑蕪菁 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 玉米濃湯 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、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、香糟、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、翡翠小丸子、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、清丸、火鍋餘板、高麗菜、絲瓜、素蝦仁 杏鮑菇、酥炸粉		
	麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 酥炸雙標	麵條、白k、紅k、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋棵簽	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青丸、高麗菜、豆芽菜 豆包、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	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	日式醬油拉麵 五香黑豆干 碧玉筍炒菇	拉麵、海苔片、、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 碧玉筍、香菇、黑木耳	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、番茄、九層塔、乳酪絲		
	風味	古早味腰鬧炒飯 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	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	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 大黃瓜片、素腿、橄欖菜、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 西芹香腸 酥炸辣G丁	米、薏仁、糙米 豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、西洋芹、香腸、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、清丸 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 炒大陸妹 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			
早 午	蛋白質	96.5	61	57.5	51.2	55.1	51.9						
	脂肪	79.25	50	55	42.5	48.75	39						
	醣類	402	227.5	227.5	242.9	238	243						
	熱量	2707.25	1604	1635	1558.9	1611.15	1530.6						

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