

普台高中109年12月21至12月27日 膳食菜單暫定表

12月21日				12月22日		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日	
一				二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品			味噌豆腐湯	豆腐、味噌、鴻喜菇	紅茶	紅茶包	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	豆漿	豆漿	綠豆薏仁湯	綠豆、薏仁
	主食			白飯	米	厚片土司	厚片土司	全麥刈包	全麥刈包	紅豆包	紅豆包	桂圓冬饅頭	桂圓冬瓜饅頭	花生花捲	花生花捲
	主菜			玉米火腿炒蛋 玉米火腿燴干丁	蛋、玉米、火腿、豆干、三色豆	水煮蛋 松板燒時蔬	蛋 松板燒萵、豆乾、玉米筍、青花菜	滷大黑豆乾	大溪黑乾、三層若	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	宮保豆干	豆干、干辣椒、花生	蜜汁素雞	素雞、白芝麻、黑木耳、麥芽糖
	副菜			腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	花生醬	花生醬	花生糖粉	花生粉、糖	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	茼蒿鮮菇	茼蒿、香菇、精靈菇
	副菜			蕪菁炒若絲	蕪菁、素若絲、黑木耳、油片	白醬螺絲麵	螺絲麵、三色豆、馬鈴薯、火腿	酸菜絲	酸菜絲	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	什錦菜	什錦菜
	青菜			炒A菜	A菜、薑絲					炒青花菜	青花菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹
午餐	主食			燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	炒烏龍	烏龍麵、黑木耳、小白菜、火腿、豆干	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米
	主菜			雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	京醬積絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	茄汁油腐	油豆腐、毛豆仁、蕃茄	五目蒸蛋 福菜苦瓜皮絲	蛋、海帶芽、紅蘿蔔、鮮香菇、竹筍、苦瓜、皮絲、福菜	照燒蘑菇豆腐	豆腐、蘑菇片、精靈菇、味林	滷蛋 三杯猴頭菇	蛋 猴頭菇、杏鮑菇、九層塔
	副菜			三杯烤麩	烤麩、馬鈴薯、黑木耳、甜椒	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、青花菜、乳酪絲	味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、味噌	菠菜炒金菇	菠菜、金針菇	烤薯片	馬鈴薯、地瓜	鑊油燴西蘭花	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、黑木耳
	副菜			酥炸南瓜	南瓜、甜不辣、百頁、玉米	泰式燒冬瓜	冬瓜、蕃茄、東炎醬			蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、白菜、三色豆	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、丸子	炸芋頭糕	芋頭糕、蘿蔔糕
	青菜			炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒菠菜	菠菜、紅K、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒鍋白菜	鍋白菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜
	湯			鮮菇湯咖哩	香菇、鮑魚菇、袖珍菇、大白菜、咖哩	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若羹、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米
	果			橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨	
晚餐	地方	素香羹飯	米、黑木耳絲、豆包、茴香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	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	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	香樟百頁燴飯 紅麵素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅k	白飯 咖哩醬G翅 花椰燴茼蒿 炸草菇	米、G翅、豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、土司、蛋、焦糖醬、美生菜、油醋醬	厚片焗披薩 玉米濃湯麵	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜
	異國	滷什錦	油腐、香Q糕、冬瓜、海帶結、豆皮	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海帶絲 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、南瓜、九層塔	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	韓式泡菜烏龍湯麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	烏龍麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、三角薯餅*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	泰式酸辣蓋飯 法式焦糖土司 油醋美生菜	米、G丁、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、土司、蛋、焦糖醬、美生菜、油醋醬	厚片焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳	蛋包飯 椒鹽毛豆莢 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、毛豆莢、黑胡椒粒 豆腸、味噌醬、高麗菜絲
	麵食	波浪薯條	波浪薯條	普台擔擔湯麵 黑白切 炒鍋白菜	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 鵝白菜、薑絲	素土魷絲羹麵 花生小黃瓜 滷百頁豆腐	油麵、素土魷絲、高麗菜、花生、小黃瓜、百頁豆腐、油豆腐	紅燒湯麵 金針菇炒青椒 藥膳素魯	細麵、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜、豆乾、熟花生 竹輪、小黃瓜、紅K	味噌拉麵 柳松菇炒菠菜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、菠菜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶蒸素麵 椒麻藥膳鮮筍 烤地瓜	蒸素麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	炒青江菜	青江菜、薑絲	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	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 炸水餃 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲、水餃1、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 麵腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶炒紅百頁	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 紅百頁、甜豆莢	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	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻
	加菜			香樟拌麵 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、蕃茄豆腐湯 黑糖、薑片	傻瓜麵 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆、西米露	香樟拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒有機鵝白菜 薑香南瓜湯 仙草茶	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆 有機鵝白菜、薑絲 南瓜、薑絲 仙草茶
	果	小蕃茄		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子		柳丁	
蛋白質		32		66.4		62		60.6		54.1		54.1		69	
脂肪		26.25		51.25		52.5		50		50.25		50.25		50	
醣類		145		242		210		257.5		231.5		255.5		260	
熱能		944.25		1694.85		1560.5		1722.4		1594.65		1575.9		1766	

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