

普台高中110年1月4至110年1月10日 膳食菜單暫定表

日期		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日		1月8日		1月9日		1月10日		1月10日	
一		二		三		四		五		六		日					
早餐	飲品	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	若骨茶米粉湯	米粉、白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜、皮絲	大渣湯	豆腐、白蘿蔔、金針菇、黑木耳、紅蘿蔔	豆漿	豆漿	味噌粥	米、海帶芽、豆腐、高麗菜、黑木耳	紅豆薏仁湯	紅豆、薏仁	紅茶	紅茶		
	主食	沙拉堡	沙拉堡	鹹大餅	鹹大餅	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司	芋頭包	芋頭包	三角豆餅	三角豆餅	奶香饅頭	奶香饅頭		
	主菜	熱狗(蛋) 熱狗(全)	熱狗	水煮蛋 甜椒燻鴨	蛋 燻鴨、甜椒	京醬豆腸	豆腸、甜麵醬、甜豆筍	地瓜泥蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、蛋、玉米粒、火腿	芹香豆干	豆干、芹菜、紅蘿蔔	菇菇熱狗	熱狗、秀珍菇、鴻喜鍋、甜豆筍	酸菜炒麵腸	麵腸、酸菜		
	副菜	五彩溫沙拉	紫地瓜、小蕃茄、美生菜、玉米、地瓜	洋芋咖哩	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、咖哩	香脆酥	香脆酥	橘子醬	橘子醬	素鬆	素鬆	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅蘿蔔	火腿燴銀芽	火腿、豆芽菜、紅蘿蔔		
	副菜	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火腿、豆干、青花菜、白花菜	炒地瓜葉	地瓜葉	雪裡紅炒若絲	雪裡紅、若絲、油片	起司片	起司片	蜂蜜檸檬茶凍	紅茶、蜂蜜、果凍粉	什錦菜	什錦菜	綜合堅果	綜合堅果		
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜			炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲	炒A菜	A菜	炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒莧菜	莧菜		
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、素若絲、豆干、豆芽菜、小白菜、黑木耳、沙茶	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒		
	主菜	韓式泡菜蒸蛋 泡菜油片	蛋、韓式泡菜、甜不辣、油片、三色豆	左宗棠雞	素雞、豆薯、小黃瓜、甜椒	糖醋黑干	大溪黑干、鳳梨、青椒、甜椒	椒麻豆腐	豆腐、三色豆、辣椒、花椒	宮保豆包	豆包、花生、干辣椒、甜豆筍	麻婆豆腐	油豆腐、豆瓣醬	滷蛋 滷豆腐	蛋 豆腐		
	副菜	紅燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	日式南瓜佃煮	南瓜、甜不辣	波浪薯條	波浪薯條	金菇燴芥菜	金針菇、芥藍菜、豆干、甜椒	紅麴麵腸	麵腸、杏鮑菇、甜豆筍	炸時蔬	南瓜、牛蒡、四季豆、地瓜	蘑菇甜豆莢	洋菇、甜豆莢、馬鈴薯、甜椒		
	副菜	芋頭鮮菇	芋頭、香菇、秀珍菇	鮮菇麵筋	麵筋泡、香菇、杏鮑菇、黑木耳	咖哩雙花	白花菜、青花菜、咖哩	椒鹽毛豆莢	毛豆莢			筍乾滷角螺	筍乾、角螺、豆干	醬爆蘿蔔糕	蘿蔔糕、紫米糕、紅蘿蔔		
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	芥藍菜炒素羊若	芥藍菜、素羊若		
	湯	榨菜素肚湯	素肚、榨菜絲、紅蘿蔔、	冬瓜油豆腐湯	冬瓜、油豆腐	白菜豆皮湯	大白菜、豆皮、紅蘿蔔	冬菜粉絲湯	冬菜、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔	綜合湯	凍豆腐、紫米糕、油豆腐、貢丸、芹菜	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、皮絲	當歸山藥湯	山藥、當歸、高麗菜		
晚餐	果	芭樂		火龍果		洋香瓜		香蕉		楊桃		柑桔		蘋果			
	地方	翡翠炒飯 素肝高麗菜 芝麻海帶芽	米、三色豆、火腿丁、菠菜 黑豆干、高麗菜 白芝麻、海帶芽	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、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	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 時蔬燴茼蒿	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、茼蒿、青花菜、金針菇	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、油腐、芹菜	芙蓉香菇素海鮮粥 湯包*3 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、湯包*3 冬瓜、皮絲	麻油G并飯 什錦魯味 炒A菜	米、雞丁、杏鮑菇、柳松菇、大白菜、蛋 油豆腐、海帶結 A菜、紅k	嘉義G若絲飯 炒菠菜 滷黑豆干	米、素G絲若、菜脯、醬汁 菠菜、薑絲、黑豆干		
	異國	茄汁義大利麵 草莓卡士達牛角可頌	義大利麵、蕃茄、熱狗、豆干、玉米粒、青花菜、牛角可頌、蛋、低筋麵粉、玉米粉、牛奶、草莓	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	泰式酸辣義大利麵 塔塔醬佐豆包	義大利麵、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、九層塔、白花菜、蛋、可爾必思、酸黃瓜、美奶滋			芝麻醬拌烏龍麵 熱狗炒玉米 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅k絲、火腿、芝麻醬、玉米粒、熱狗、四季豆、茼蒿紅魷	油醋醬義大利麵 南瓜濃湯 焗烤杏鮑菇	義大利麵、甜椒、蕃茄、美生菜、豆包 南瓜、紅k、玉米粒、杏鮑菇、馬K、乳酪絲	日式咖哩飯 餡餅玉米鬆餅	香酥G、紅K、馬K、青豆仁、咖哩粉 鬆餅、素鮑餘、玉米粒、火腿、鬆餅		
	麵食	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜滷豆腐	烏龍麵、白k、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素蹄絲	香椿炸醬乾麵 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	榨菜若絲湯麵 茶香滷味	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青江菜、豆芽菜、小白菜 豆乾、茶葉、紫米糕、花生、青花菜	湯咖哩麵 山藥炒美白菇 香辣小雞腿*2	麵條、四角油泡豆腐、馬K、玉米粒、紅k、豆芽菜、G丁 山藥、美白菇、小黃瓜、香辣小雞腿*2	素土魷魚羹米粉 炸臭豆腐*2 台式泡菜	米粉、素土魷魚、大白菜、紅k、筍絲、金針菇、芹菜、臭豆腐、高麗菜、紅蘿蔔	薑母素鴨麵線 酥炸香菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、香菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	大油麵 魯杏鮑菇 豆薯三絲	粗麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、杏鮑菇、魯包 豆薯、紅k絲、青椒		
	風味	素鬆拌飯-臘腸 素炒雪裡紅 蕃茄土豆腐	米、醬汁、素鬆、臘腸 雪裡紅、辣椒 豆腐、蕃茄	鳳梨蕃茄炒飯 香菇土豆條 豆豉山蘇干片	米、蕃茄、素蝦仁、紅k、鳳梨、青椒 豆薯、馬k、鮮香菇、山蘇、豆干、豆豉	三色醬油炒飯 時蔬素雞 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、玉米粒、青豆仁、紅k、芹菜 素雞、青花菜、紅k 大白菜、燻丫	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	白飯 黑胡椒香積排 鮮菇炒大陸妹 紅燒白菜豆腐	米、香積排、鮮香菇、大陸妹、薑絲、大白菜、油豆腐、紅k	五穀飯 醬烤鴨條 酥炸豆腐 藥燉高麗菜	米、五穀米、素烤醬、烤鴨條、炒酸菜絲、醬汁、豆腐、酥炸粉 高麗菜、藥膳包、薑絲	薯餅滿福堡 磨菇燴麵	滿福堡、生菜沙拉、火腿片、鵪鶉薯餅、麵條、三色豆、洋菇片		
	加菜	糙米飯 素燥 炒莧菜 當歸香Q糕湯 烏梅汁	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 莧菜、薑絲 當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁	沙茶拌麵線 炒山茼蒿 麻油山藥湯 洛神花茶	麵線、沙茶 山茼蒿、薑絲 山藥、高麗菜、麻油、薑絲 洛神花	糙米飯 咖哩醬 炒美生菜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	糙米 三色豆、咖哩醬 美生菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	炒米粉 炒 有機小松菜 味噌豆腐湯 麥茶	米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 有機小松菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒有機小松菜 絲瓜麵線湯 紅豆湯	麵條、醬汁 有機小松菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲、紅豆、洋葱仁	糙米飯 素燥 炒高麗菜 玉米豆皮湯 百香椰果	糙米、皮絲、香菇 高麗菜、紅k、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 百香果汁、椰果、西米露、綠茶	糙米 紅燒筍丁 炒蒲瓜 海芽白菜湯 決明子	糙米、筍丁、皮絲 蒲瓜、黑木耳、薑絲 海帶芽、大白菜、薑絲 決明子		
點心	果	木瓜		芭樂		柳丁		橘子		火龍果		小蕃茄		葡萄			
	蛋白質	69.7		62.8		52.1		57.8		58.5		59		55.6			
	脂肪	54.1		50		40		47.5		42.5		50		43.75			
	熱能	267		216.5		246.5		226.5		210		212.5		218			
總量	蛋白質	1810.3		1567.2		1530.4		1564.7		1456.5		1536		1486.15			
	脂肪																
	熱能																
	總量																

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