

普台高中110年1月11日至1月17日 膳食菜單暫定表

日期	1月11日		1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		1月16日		1月17日		
星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日	
中餐	飲品	翡翠豆腐羹湯	豆腐、菠菜、鵝鶻蝦仁、火腿	冬瓜豆漿	豆漿、冬瓜塊	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	薰衣草奶茶	紅茶、奶粉、薰衣草	烏龍綠茶	烏龍茶、綠茶	高麗菜鹹粥	米、榨菜、香菇、紅蘿蔔、高麗菜	豆漿	豆漿
	主食	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司	白刈包	刈包	芋簽饅頭	芋簽饅頭	咖哩包	咖哩包	素鬆	素鬆	滿福堡	滿福堡
	主菜	咖哩豆腸	豆腸、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	烏龍雞絲炒蛋 烏龍豆包	蛋、豆包、烏龍茶、九層塔、辣椒	水煮蛋 甜椒素餘	蛋 甜椒、素白帶魚、紅蘿蔔	豆腸素滷	豆腸、豆皮、花生	蛋汁素排	素排、麥芽糖、白芝麻
	副菜	素鬆	素鬆	草莓醬	草莓醬	花生糖粉	花生粉、糖	綜合堅果	堅果	什錦菜	什錦菜	豆腐乳	豆腐乳	起司片	起司片
	副菜	腐乳銀芽	豆芽菜、黑木耳、豆腐乳	薯球	薯球*3	酸菜絲	酸菜絲	三色海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、金針菇	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉、豆輪	紅K筍絲	筍絲、紅蘿蔔	蕃茄片/美生菜	蕃茄、美生菜
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲			炒大陸妹	大陸妹	炒高麗菜	高麗菜、紅K、芹菜	炒美生菜	美生菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	紫米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	炒烏龍	烏龍麵、豆干、豆芽菜、小白菜、黑木耳、素若絲	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒
	主菜	茄汁豆干	豆干、蕃茄、甜豆筴	滷蛋 塔香鮮菇	蛋、滷包 香菇、鮑魚菇、九層塔、甜椒	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅K、木耳	醬燒油腐	油豆腐、黑木耳	宮保素肚	素肚、花生、辣椒	普台素燥油腐	油豆腐、素若粒、皮絲、香菇絲	塔香煎蛋 醬燒煎豆腐	蛋、九層塔/豆腐、醬汁
	副菜	蠔油金菇油腐	油豆腐、金針菇、紅蘿蔔	紅燒蘭花干	蘭花干、冬瓜、紅蘿蔔	高麗菜素滷	高麗菜、豆皮、黑木耳	味噌鮮菇雙花	青花菜、白花菜、味噌	椒鹽紫茄	茄子	白菜麵輪	大白菜、黑木耳、紅K、麵輪	木耳鳳梨	鳳梨、黑木耳
	副菜	白玉豆皮	白蘿蔔、豆皮、黑木耳	菠菜素排	菠菜、素排、薑絲	酥炸杏鮑菇	杏鮑菇、百頁豆腐	火腿燻大黃瓜	大黃瓜、火腿、黑木耳			塔香鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、九層塔、甜椒	波浪薯條	波浪薯條、番茄醬
	青菜	炒A菜	A菜	紅絲地瓜葉	地瓜葉、紅絲、薑絲	炒青菜	青菜	炒有機鱈白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒菠菜	菠菜	炒青菜	青菜、紅K、薑絲
	湯	枸杞南瓜湯	南瓜、枸杞、高麗菜、薑	碗仔翅	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜、香菇、筍絲	青菜油腐湯	油豆腐、小白菜、紅蘿蔔	藥燉排骨湯	排骨酥、高麗菜、紅蘿蔔、白蘿蔔	紅燒湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、蕃茄	鮮筍片湯	竹筍、油皮	燕窩素丸湯	燕窩、素丸、高麗菜
	果	小蕃茄		柳丁		小蕃茄		芭樂		蘋果		葡萄		楊桃	
	地方	梅干扣若飯 沙茶蒸青乾片 素炒地瓜葉	米、素五花若、梅乾菜、油小口、蕪青、豆乾、沙茶醬 薑絲、地瓜葉	梅汁油醬拌麵 XO醬炒蓮藕 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、蓮藕、柳松菇、XO醬、四角油腐	鐵路便當餐 炒高麗菜	白飯、醬汁、炒高麗菜、素排、滷蛋1/2、豆干*	五寶炒飯 豆瓣油腐 時蔬燻筍	米、玉米筍、火腿、香菇、小黃瓜、豆干四方油豆腐、豆瓣醬、鵝鶻白魷、青花菜、金針菇	白飯	米	勝利井飯(蛋) 勝利井飯(全)	米、豆包、起司片、蛋、大白菜、紅蘿蔔、金針菇、秀珍菇	醬油炒飯	米、煙燻火腿、豆干、香菇絲、三色豆、高麗菜
	異國	蕃茄炒飯 南瓜濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、南瓜、蛋、青醬	海南素雞飯 荷包蛋 炒青花菜 肉骨茶湯	米、斑蘭葉、薑黃粉、香茅、杏鮑菇 蛋 青花菜、紅蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	海苔醬油炒麵 堅果醬地瓜葉 白菜燻豆腐	油麵、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、海苔 地瓜葉、堅果、醬汁 白菜、香菇、素鱈絲、豆腐	日式炸G排拉麵 巧克力布丁	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸g排、高麗菜絲 巧克力布丁粉	三杯G丁	黑木耳、杏鮑菇、G丁、青椒、甜椒、九層塔	藍帶豆包	豆包、起司、麵包粉	炸豆腐	豆腐、附醬汁
	麵食	日式醬油拉麵 五香滷味	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、素雞、青花菜、滷包	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	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 韓式年糕素香腸	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 年糕、素香腸、韓式辣醬	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	什錦滷味	油豆腐、海帶、豆干、紫米糕	日式炸牛蒡	牛蒡、芝麻	高麗泡菜	高麗菜、紅K
風味	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 紅K青花	水餃、玉米粒、洋菇片、馬k、紅k、蘿蔔醬、油菜、薑絲、酸菜仁、素肚、烏梅濃縮汁、白話梅	素蝦排定食 芝麻醬秋葵*3 魯凍豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅k、黑木耳	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 菜脯雪裡紅	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油皮、薑絲 菜脯、玉米粒、雪裡紅	沙茶洋若滑蛋 燻飯 金針菇炒菠菜 紅豆金蛋*2	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、菠菜、紅k、金針菇 紅豆金蛋*2	玉筍炒秀珍菇	秀珍菇、玉米筍、黑木耳	炒A菜	A菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	
加菜	麻油麵線 炒油菜 酸菜素肚湯 烏梅汁	麵線、麻油 皮絲、香菇、香椿醬、油菜、薑絲、酸菜仁、素肚、烏梅濃縮汁、白話梅	糙米飯 素燥 炒燻白菜 薑香南瓜湯 仙草甘茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲、薑絲、南瓜 濃縮仙草汁	素燥、麵條 有機大陸妹、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 冬瓜塊、山粉圓	糙米飯 素燥 炒有機鱈白菜 冬瓜油腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲、冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 炒大麥	白K、紅k、高麗菜、木耳、素排骨、芹菜、玉米段、薑絲	味噌紫菜湯	紫菜、豆腐、鴻喜菇、味噌	大滷湯	筍絲、豆皮、木耳、大白菜、香菇、紅k			
粥	芭樂		哈密瓜		棗子		香蕉		芭樂		蓮霧		小蕃茄		

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

蛋白質	65	61.1	62	58.4	94.2	91.5	88
脂肪	50	42.5	47.5	48.9	82.5	80	81.5
醣類	232.5	228	237.5	257.1	586	360	586
熱量	1640	1538.9	1625.5	1682.1	3543.3	2526	2429.5