

普台高中110年11月29至12月5日 膳食菜單暫定表

日期	11月29日			11月30日			12月1日			12月2日			12月3日			12月4日			12月5日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早點	飲品	紅豆薏仁湯	紅豆、薏仁	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、三色豆、奶粉	紅茶	紅茶包					豆漿	豆漿	可可牛奶	可可粉、奶粉	仙草奶凍	仙草、奶粉				
	主食	奶酥麵包	奶酥麵包	白麥吐司	白麥吐司	黑漢堡	黑漢堡					西式燒餅	西式燒餅	三明治-自製	切邊吐司、火腿、起絲片、美生菜、番茄	沖繩黑糖捲	沖繩黑糖捲				
	主菜	水煮蛋 時蔬熟狗	蛋 熟狗、西洋芹、紅蘿蔔	火腿片	火腿片	蛋汁素排	素排、麥芽糖					薯泥蛋沙拉 薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿			水煮蛋 鮮菇燴絲	香菇、秀珍菇、蛋、豆包				
	副菜	綜合堅果	綜合堅果	藍莓醬	藍莓醬	酸黃瓜沙拉醬	酸花瓜、沙拉醬、檸檬					花生醬	花生醬			甜豆莢炒素排	甜豆莢、素排、油片				
	副菜					起司片	起司片									梅乾荷葉/炒大陸妹	荷葉、梅干菜/大陸妹				
中式早點	飲品	紅豆薏仁湯	紅豆、薏仁	白粥	白粥	紅茶	紅茶包	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿										
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芝麻包	芝麻包	銀絲卷	銀絲卷	刈包	刈包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭										
	主菜	水煮蛋 時蔬熟狗	蛋 熟狗、西洋芹、紅蘿蔔	醬爆豆腸	豆腸、黑木耳、甜豆莢	素炒五寶	豆干、玉米、紅蘿蔔、毛豆仁、黑木耳	梅干大黑豆干	黑豆干、三層若、梅乾菜	蠔油嫩豆腐	嫩油豆腐										
	副菜	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	香脆酥	香脆酥	煉乳	煉乳	花生糖粉	花生粉、糖	高麗菜素魯	高麗菜、大油皮、紅K										
	副菜	麻油麵輪	豆輪、白蘿蔔、麻油	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔	榨菜蒲瓜	蒲瓜、榨菜、皮絲	酸菜絲	酸菜絲	碧玉筍炒秀珍菇	秀珍菇、碧玉筍、豆干										
午餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒空心菜	空心菜			炒芥藍菜	芥藍菜										
	主食	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	米、紫米						
	主菜	東莢醬豆腐	豆包、九層塔、蕃茄	香辣豆腐	豆腐、素肉粒、三色豆、辣椒	玉米炒蛋 糖醋素雞	玉米、蛋、紅蘿蔔、毛豆素雞、青椒、甜椒、鳳梨	紅燒豆干	豆干	滷蛋 滷豆干	蛋 豆干、紅蘿蔔、甜椒	素燻漬什錦	大黑乾、油豆腐、海帶片捲、大油皮	紅麴雞腸	雞腸、紅麴						
	副菜	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、青椒、銀絲卷	泰式炒粉絲	冬粉、東莢醬、檸檬葉、黑木耳、高麗菜	白菜燴豆腐	豆腐、大白菜、黑木耳、紅蘿蔔	芹香金針菇	金針菇、芹菜、紅蘿蔔、白干絲	椒鹽雙色	馬鈴薯、地瓜	焗烤蕃茄	茄子、乳酪絲	剝皮辣椒鮮蔬芥末	四季豆、素若粒、甜椒、干丁、剝皮辣椒						
	副菜			毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、香菇	茄汁冬瓜	冬瓜、蕃茄、筍干	味噌蒸菁	蒸菁、黑木耳、味噌	XO醬炒銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、XO醬	皇帝豆炒鴻喜菇	皇帝豆、鴻喜菇	蕃茄嫩馬鈴薯	馬鈴薯、番茄、						
	青菜	炒茼蒿白菜	茼蒿、紅K、黑木耳、大白菜、豆皮	炒小芥菜	小芥菜	炒菠菜	菠菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒菠菜	菠菜	炒A菜	A菜						
	湯	若谷茶湯	玉米、青江菜、芹菜末、素排骨酥	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	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜	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	香酥餘排飯 椒鹽雞腸 菜豆炒茄子	米、炸餘排、菜脯雞腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲	惹仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲油菜	米、惹仁、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 香煎雙酥 小黃瓜炒鮮菇	麵、蛋、蕃茄、青江菜、蘿蔔糕、芋糰、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	白飯	米	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	日式炸D排飯 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	麻油G	素雞、杏鮑菇、香菇、薑、紅蘿蔔	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 紅麴雞腸 紅絲海帶絲	板條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜 雞腸、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	沙茶白菜滷	白菜、沙茶、豆皮、黑木耳	炸杏鮑菇	杏鮑菇	醬爆回鍋若	高麗菜、黑豆干						
	風味	素食水餃*15顆 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 滷豆G 法式煎饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅K、高麗菜、玉米粒 無菁、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、素雞、青花菜、紅K、白K、紅K	白飯 芋香豆腐燒若 椒麻雙色 炒甜豆莢	米、芋頭、油豆腐、三層若、凍豆腐、紫米糕 甜豆莢、杏鮑菇、紅K	乳酪棒+薯球*2	乳酪棒、薯球	鮮菇蒲瓜	蒲瓜、鮮香菇、紅K、黑木耳	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	白飯 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 絲豆、洋蔥仁	咖哩醬拌麵 炒芥藍菜 海帶芽素丸湯 檸檬冬瓜茶	細麵 三色豆、咖哩醬 芥藍菜、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊、檸檬	糙米飯 素燥 炒莧菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 莧菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔			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								
蛋白質																					
脂肪																					
醣類																					
熱量																					

自民國98年承接以來即使用C A S 產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝