

普台高中110年12月6日至12月12日 膳食菜單暫定表

		12月6日		12月7日		12月8日		12月9日		12月10日		12月11日		12月12日	
		一		二		三		四		五		六		日	
西式早點	粥/飲品	阿華田	阿華田	豆漿	豆漿	白粥	米	奶茶	紅茶包、奶粉	綠茶	綠茶包	蕃茄濃湯	蕃茄、馬鈴薯、洋菇片、火腿	味噌湯	豆腐、海帶芽、高麗菜
	主食	厚片土司	厚片土司	可頌麵包	可頌麵包	高麗菜包	高麗菜包	斑馬堡	斑馬堡	全麥土司	全麥吐司	餐包	奶酥餐包	黑糖饅頭	黑糖饅頭
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	梅乾油腐	油豆腐、梅乾菜	照燒素排	素排	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	奶香玉米炒蛋 奶香玉米炒豆腐	蛋、玉米粒、豆腐、奶油、三色豆	五香豆干	豆干、五香滷汁
	副菜	藍莓醬	藍莓醬	巧克力醬	巧克力醬	豆芽千絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	百香優格沙拉	百香果、玉米粒、美生菜、優格、番茄	奶酥醬	奶酥醬	綜合堅果	綜合堅果	起司片	起司片
	副菜	起司片	起司片			香脆酥/炒大陸妹	香脆酥/大陸妹							花生醬 炒青江菜	花生醬 青江菜
中式早點	粥/飲品	阿華田	阿華田	豆漿	豆漿	白粥	米	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、丸子	綠茶	綠茶包	芋頭鹹粥	米、芋頭、香菇、高麗菜、玉米粒	味噌湯	豆腐、海帶芽、高麗菜
	主食	奶皇包	奶皇包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	高麗菜包	高麗菜包	台式炒麵	油麵、豆干、豆芽菜、高麗菜、素肉燥	鮮奶饅頭	奶香饅頭	紅豆包	紅豆包	黑糖饅頭	黑糖饅頭
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	塔香豆腸	豆腸、九層塔	梅乾油腐	油豆腐、梅乾菜	魯蘭花干	蘭花乾、魯包	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	奶香玉米炒蛋 奶香玉米炒豆腐	蛋、玉米粒、豆腐、奶油、三色豆	五香豆干	豆干、五香滷汁
	副菜	烤蔬菜	馬鈴薯、紅蘿蔔、熱狗、紫番薯	滷杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、豆干	豆芽千絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜			玉筍燴山藥	山藥、玉米筍、黑木耳	什錦海帶根	海帶根、粉絲、甜椒	起司片	起司片
	副菜	起司片	起司片	和風山苦瓜	苦瓜、山苦瓜、竹輪	香脆酥	香脆酥	涼拌海帶芽	海帶芽、白芝麻	碧玉筍炒鴻喜菇	碧玉筍、鴻喜菇、甜椒	清炒蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、黑木耳	花生醬	花生醬
午餐	青菜	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒青江菜	青江菜
	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿、小白菜	白飯	米
	主菜	烏龍大黑豆干	大溪黑干、烏龍茶	滷蛋 滷什錦	蛋、魯包 油豆腐、紫米糕、玉米段、秀珍菇	京醬豆腐	豆腐、甜麵醬、毛豆	芋香素雞煲	素雞、芋頭、紅辣椒	糖醋豆包	豆包、鳳梨、紅蘿蔔、紅椒	五更腸旺	麵腸、紫米糕、黑木耳、花椒、豆瓣醬	黑胡椒炒蛋 黑椒燒素排	蛋、玉米粒、馬鈴薯、三色豆、黑胡椒、蘑菇素排
	副菜	塔香海茸	海茸、紅蘿蔔、九層塔	五香毛豆莢	毛豆莢、五香滷汁	金針菇炒若絲	金針菇、素若絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干	白玉燒荀干	荀干、白蘿蔔、紅蘿蔔	酥炸南瓜	南瓜、馬鈴薯、地瓜	麻油鮮菇	香菇、杏鮑菇、秀珍菇、甜豆莢、玉米筍麻油	沙茶時蔬	馬鈴薯、紅蘿蔔、甜不辣、甜椒、西洋芹、沙茶
	副菜	素腸燴大黃瓜	大黃瓜、香腸、黑木耳	奶油白菜	大白菜、奶油、黑木耳	炸薯球	薯球	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、香菇	雪裡紅炒豆干	豆干、雪裡紅、辣椒			茶香菇滷油腐	金針菇、油豆腐、秀珍菇、烏龍茶葉
晚餐	青菜	炒菠菜	菠菜	炒A菜	A菜	炒空心菜	薑絲、空心菜	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	醬香奶油燴西蘭	青花菜、白花菜、奶油、紅蘿蔔	炒小芥菜	薑絲、小芥菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
	湯	金菇冬菜湯	金針菇、鮑魚菇、冬菜、大白菜	時蔬湯咖哩	馬鈴薯、紅蘿蔔、蕃茄、高麗菜	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	四物素豚湯	素排骨酥、皮絲、青江菜、四物湯包	酸菜皮絲湯	酸菜絲、皮絲、大白菜	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、高麗菜	十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、
	果	鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		橘子		芭樂		柚子	
	地方	地瓜飯 敗香茄子排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	米、香椿排骨、豆G、茄子、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、青花菜、紅K	白飯 月亮蝦排 黑若炒高麗 柚香積絲沙拉	米、醬汁、月亮蝦排、辣椒條、高麗菜、煙若、薑絲、柚子、豆包、美生菜、甜椒	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	素沙茶羊若增飯 黃瓜炒素腿 奶油金針菇	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿、金針菇、奶油、紅k、胡椒粒	鐵路便當餐 飯、紅麴滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	蕃茄蛋炒飯 炒地瓜葉 醬燒豆包	米、蛋、火腿、三色豆、地瓜葉、豆包、味噌醬、高麗菜絲	五穀飯 麻婆臭豆腐 火腿白花菜 時蔬素柳	米、五穀米、素若粒、黑木耳、臭豆腐、豆腐、白花菜、火腿、牛蒡排、小黃瓜、紅K
	異國	泰式墨西哥捲餅 南瓜味噌通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、豆干、玉米粒、火腿丁、檸檬葉、香茅通心麵、南瓜、洋芋、味噌、三色豆、洋菇片	排骨鍋燒意麵 日式炸牛蒡 薑汁蕃茄	鍋燒意麵、年糕、角螺、素排、高麗菜、青江、干貝燒、黑木耳、牛蒡 蕃茄、薑汁、糖、鹽、甘草粉	沙茶牛肉湯麵 巧克力蛋塔	麵條、素牛若、玉米段、小白菜、酸菜絲豆芽菜、青花菜、紅蘿蔔塔皮、巧克力布丁粉	焗烤披薩 香辣牛奶筆管麵	披薩、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、筆管麵、三色豆、素若粒、燻若片、奶油	焗烤紅醬燉飯 紅豆奶酪	米、素火腿、三色豆蕃茄、洋菇片、青花菜、乳酪絲 紅豆、奶酪粉	泰式酸辣豆腐鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、甜不辣、地瓜、紅K	日式炸G排拉麵 綠茶凍	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸豆包、高麗菜絲 綠茶、果凍粉
晚餐特色餐	麵食	紅燒烏龍麵 沙茶珍菇青花 豆包披薩	烏龍麵、紅K、白K、青江菜、角螺、秀珍菇、青花菜、豆包、三色豆、蕃茄	雞蛋/豆皮絲瓜湯 麵 奶油蘑菇G丁 胡麻菠菜	細麵、蛋/豆皮、絲瓜、紅K、秀珍菇、黑木耳絲、素九、洋菇片、G丁、西洋芹、馬K、菠菜、白芝麻、豆腐乳			味噌豆漿拉麵 芝麻球*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	日式醬油拉麵 五香黑豆干 乾煸四季豆	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包 皮蛋、四季豆、冬菜、紅蘿蔔、素若粒	咖哩湯餃 涼拌蕃茄海芽 三色烤麩	水餃、馬K、紅K、青花菜、海帶芽、蕃茄、山藥、芋頭、烤麩	日式炒烏龍麵 宮保百頁 炒大陸妹	烏龍麵、香菇絲、素火腿、紅K、高麗菜、竹輪 百頁豆腐、油豆腐、油花生、甜椒、大陸妹
	風味	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 素燥脆薯	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、油皮、薑絲 素燥、馬鈴薯	鮮筍香粥 滷豆G 湯包*4	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒 無齊、豆G、湯包	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳絲甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	飄香油飯 時蔬素腿 台式泡菜	糯米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜、素腿、青花菜、紅K、高麗菜	什錦菇燴飯 炒通貓 素炒銀芽乾絲	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 通貓、紅K、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	蕃茄菠菜湯麵 蜜汁洋芋 蟹黃四季豆	細麵、番茄、菠菜、油片、火腿、香菇、馬鈴薯、白芝麻 四季豆、紅蘿蔔、南瓜	白飯 酥炸魚排 破布子高麗 三杯柳松菇	米、醬汁、魚排、破布子、高麗菜、薑絲、柳松菇、青花菜、麵腸、九層塔
	加菜	素燥拌麵 炒通貓 藥膳花生山藥湯 決明子	素燥、麵條 通貓、薑絲、藥膳、花生、山藥、玉米段、薑絲、決明子茶	梅干杏鮑菇炒麵 炒高麗菜 酸菜素肚湯 紅豆薏仁湯	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 高麗菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 紅豆、洋薏仁	炒冬粉 炒茄子 麻油香菇湯 檸檬冬瓜	冬粉、高麗菜、豆芽菜 茄子、薑絲 香菇、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜茶	白飯 素燥 炒A菜 黃瓜素酥湯 菊花茶	米 絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 大黃瓜、素排骨酥 菊花	糙米飯 素燥 炒有機鵝白菜 酸菜鮮菇湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲 酸菜、金針菇 酸瓜、山粉圓	麻醬麵線 炒有機空心菜 金針素丸湯 百香洛神	麵線、麻醬 有機空心菜、薑絲 金針、冬菜、清丸 百香果粒、洛神	香椿拌麵 炒鵝白菜 玉米豆皮湯 麥茶	麵條、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 炒大麥
	果	橘子		香蕉		芭樂		木瓜		葡萄		蘋果		橘子	
	早 午	蛋白質	60.5		62		61		60.8		53		53.5		57.5
脂肪		50.5		45		49.75		51.5		46.25		46.25		48.75	
纖維		254.5		237.5		252.5		234		222.5		230		250	
熱量	1714.5		1603		1701.75		1642.7		1518.25		1530.25		1668.75		

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