

# 普台高中110年12月13至12月19日 膳食菜單暫定表

日期	12月13日			12月14日			12月15日			12月16日			12月17日			12月19日		
星期	一			二			三			四			五			日		
西式早點	粥/飲品	玉米濃湯	玉米、三色豆、紅蘿蔔、奶粉	豆漿	豆漿	綠奶茶	綠茶、奶粉	味噌湯	豆腐、海帶芽、高麗菜、豆芽菜	熱牛奶	奶粉							
	主食	貝果堡	貝果	白麥吐司	白麥吐司	沙拉堡	沙拉堡	紅豆包	紅豆包	鬆餅	鬆餅							
	副菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	烏龍茶葉蛋 烏龍油腐	蛋、烏龍茶、滷包 油豆腐	熱狗(蛋) 熱狗(全)	熱狗	糖醋豆腸/三角薯餅	豆腸、鳳梨、黑木耳/三角薯餅	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、熱狗							
	副菜	草莓醬	草莓醬	巧克力醬	巧克力醬	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、小黃瓜	鮮菇燴四季豆	精靈菇、鮑魚菇、杏鮑菇、四季豆、紅蘿蔔	煉乳	煉乳							
	副菜					起司片	起司片	炒莧菜	莧菜									
中式早點	粥/飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	素香鹹粥	米、香菇、芹菜、素若絲、高麗菜	味噌湯	豆腐、海帶芽、高麗菜、豆芽菜	熱牛奶	奶粉							
	主食	奶皇包	奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋簽饅頭	芋簽饅頭	紅豆包	紅豆包	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷							
	副菜	素燥燒豆腐	豆腐、素燥	烏龍茶葉蛋 烏龍油腐	蛋、烏龍茶、滷包 油豆腐	滷豆包	豆包、黑木耳	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、黑木耳	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、熱狗							
	副菜	素鬆	素鬆	芹香芋頭	芋頭、芹菜、紅蘿蔔	花生麵筋	麵筋泡、花生	三角薯餅	三角薯餅	煉乳	煉乳							
	副菜	辣炒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲	紅絲海帶根	海帶根、紅蘿蔔、薑	牛蒡絲	牛蒡絲	鮮菇燴四季豆	精靈菇、鮑魚菇、杏鮑菇、四季豆、紅蘿蔔	田園四色	玉米筍、小黃瓜、香菇、紅蘿蔔、甜椒							
青菜	炒小芥菜	小芥菜	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒莧菜	莧菜	炒芥藍菜	芥藍菜								
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米							
	主菜	沙茶金針炒蛋 沙茶金針油片	蛋、金針菇、油片、沙茶	醬燒素雞	素雞、紅蘿蔔	醬爆黑干	大黑豆干、紅蘿蔔	三杯炸蛋 三杯素肚	蛋、素肚、杏鮑菇、九層塔	椒麻積絲	豆包、辣椒、花椒、白芝麻							
	副菜	炸時蔬	牛蒡、地瓜、山藥、四季豆	白菜滷	白菜、紅蘿蔔、油皮	泡菜炒冬粉	冬粉、韓式泡菜、白菜、黑木耳	炸醬拌雙花	青花菜、白花菜、黑木耳、炸醬	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪、黑木耳							
	副菜	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、毛豆仁	餘香茄子	茄子、素若粒、荸薺、紅蘿蔔、芹菜	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔	筍乾瀷蘿蔔	白蘿蔔、筍乾、紅蘿蔔							
	青菜	炒A菜	A菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒鵝白菜	薑絲、鵝白菜	炒有機油菜	薑絲、油菜	炒高麗菜	高麗菜、薑絲							
	湯	四神湯	薏仁、素肚、冬瓜、四神湯包	綜合湯	玉米段、紫米糕、凍豆腐、白蘿蔔	紫菜蘿蔔湯	紫菜、白蘿蔔	薑香南瓜湯	南瓜、薑、高麗菜	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜							
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子								
晚餐特色餐	地方	奶油風味烏龍麵 醃蕪菁 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、油皮、蕪菁、紅K、杏鮑菇、玉米筍、菜豆	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴茼蒿 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若 青花菜、茼蒿片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、筍丁	鐵路便當餐 飯、滷蛋、三角油腐、素排、炒高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素排、海帶、滷蛋1/2、三角油腐、高麗菜、紅K	蕃茄雞蛋炒麵 玉米濃湯 烏梅綠茶凍	油麵、蕃茄、蛋、柳絲菇、青江菜、三色豆、馬k、紅k、玉米粒、烏梅、綠茶、果凍粉	素香羹飯	米、黑木耳絲、豆包、筍香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲							
	異國	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、油小口、鮮香菇、香嚼、特調醬汁	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	泰式酸辣豆腐鍋 飯 三角薯餅	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、三角薯餅	青醬時蔬燉飯 酥炸草菇 糖醋G丁	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花菜、紅K、素火腿、洋菇片、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	滷什錦	油腐、香q糕、冬瓜、海帶結、豆皮							
	韓食	紅湯湯麵 素炒西洋芹 酥炸雙標	麵條、白k、紅k、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋標羹	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青丸、高麗菜、豆芽菜包、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	煉奶銀絲卷 炒菠菜 台素燥乾麵	銀絲卷、煉奶、菠菜、薑絲、麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	日式醬油拉麵 五香黑豆干 碧玉筍炒菇	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包、碧玉筍、香菇、黑木耳	波浪薯條	波浪薯條							
	風味	古早味醃臘炒飯 椒鹽毛豆莢 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、油豆腐、毛豆莢、黑胡椒、冬粉、白K、芹菜	奶香洋芋燴麵 鳳梨炒黑木耳 海結冬瓜	拉麵、馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁、鳳梨、黑木耳、海帶結、冬瓜	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素腿 覆菜炒彩蔬	麵條、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 大黃瓜片、素腿、橄欖菜、甜椒、筍丁、秋葵、小蕃茄	麻油拌飯 醬燒素腸 玉米炒雪裡紅	米、菜脯、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜、素腸、辣椒條、玉米粒、雪裡紅、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲							
	加菜	糙米飯 素燥炒地瓜葉 金針素丸湯 決明子	糙米 皮 絲、香菇、香椿醬 地瓜葉、薑絲 金針、冬菜、清丸 決明子	素燥拌麵 炒鵝白菜 枸杞南瓜湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁 鵝白菜、薑絲 南瓜、枸杞 仙草	醬油炒飯 有機大陸妹 當歸素肚湯 蜂蜜山粉圓	米、三色豆 有機大陸妹、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 蜂蜜、山粉圓	麻醬麵 炒有機奶油白菜 黃瓜素酥 紅豆薏仁湯	麵條、麻醬 有機奶油白菜、薑 大黃瓜、素排骨酥、紅豆、洋薏仁									
果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂		小蕃茄									
蛋白質		57.7		60		69.5		52.5		55.1							35.5	
脂肪		46.5		47.5		60.5		42.5		48.75							27.5	
醣類		232		222.5		242		245		238							135	
熱能		1577.3		1557.5		1790.5		1572.5		1611.15							929.5	

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