

普台高中110年12月20至12月26日 膳食菜單暫定表

日期	12月20日			12月21日			12月22日			12月23日			12月24日			12月25日			12月26日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早點	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	糙米漿	糙米漿	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿	綠茶	綠茶包	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲						
	主食	厚片土司	厚片土司	黑胡椒鐵板麵	油麵、三色豆、豆干	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	滿福堡	滿福堡	餐包	奶酥餐包	白麥土司	白麥吐司	白刈包	刈包						
	主菜	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	奶油豆腐	豆腐、奶油、毛豆	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	照燒素排	素排、白芝麻	水煮蛋 紅燒百頁豆腐	蛋、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	梅干大黑豆干	黑豆干、三層若、梅乾菜						
	副菜	橘子醬	橘子醬	炒青花菜	青花菜	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	起司片	起司片	綜合堅果	綜合堅果	奶酥醬	奶酥醬	花生糖粉	花生粉、糖						
	副菜	起司片	起司片			鮮蔬腰花/炒油菜	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢/油菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬					酸菜絲	酸菜絲						
中式早點	飲品	芋頭鹹粥	芋頭、米、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、香菇	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮	糙米漿	糙米漿	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿	白粥	米	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲						
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	白飯	米	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	豆沙包	豆沙包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包	白刈包	刈包						
	主菜	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	奶油豆腐	豆腐、奶油、毛豆	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	沙茶豆干	豆干、紅蘿蔔、沙茶	水煮蛋 紅燒百頁豆腐	蛋、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	茄汁豆腸	豆腸、大番茄	梅干大黑豆干	黑豆干、三層若、梅乾菜						
	副菜	腰果海苔酥	腰果海苔酥	素鬆	素鬆	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	梅干苦瓜	苦瓜、梅乾菜	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	花生糖粉	花生粉、糖						
	副菜	起司片	起司片	蕪菁炒若絲	蕪菁、素若絲、黑木耳、油片	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	辣味噌嫩白菜	大白菜、味噌、黑木耳、玉米筍	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	香脆酥	香脆酥	酸菜絲	酸菜絲						
午餐	青菜	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒小芥菜	小芥菜	炒青江菜	青江菜、薑絲								
	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	炒烏龍	烏龍麵、黑木耳、小白菜、火腿、豆干	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米						
	主菜	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇	滷蛋 麻油花干	蛋、花干、麻油、紅蘿蔔	京醬燻絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	茄汁油腐	油豆腐、毛豆仁、番茄	五目蒸蛋 福菜豆干	蛋、海帶芽、紅蘿蔔、鮮香菇、竹筍、豆干、福菜	照燒蘑菇豆腐	豆腐、蘑菇片、三色豆	檸檬醬豆包	豆包、橄欖醬						
	副菜	蜜汁燒杏菇	杏鮑菇、黑木耳、麵腸、甜豆莢	三杯烤魷	烤魷、馬鈴薯、黑木耳、甜椒	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、青花菜、乳酪絲	豆醬燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、米豆醬	菠菜炒金姑	菠菜、金針菇	烤薯片	馬鈴薯、地瓜	蠔油燴西蘭花	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、黑木耳						
	副菜	焗烤高麗菜	高麗菜、火腿、乳酪絲	酥炸南瓜	南瓜、甜不辣、百頁、玉米	泰式燒冬瓜	冬瓜、蕃茄、東炎醬			蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、白菜、三色豆	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、丸子	芋頭糕	芋頭糕、蘿蔔糕						
晚餐特色餐	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒鍋白菜	鵝白菜、紅K、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲						
	湯	時蔬湯咖哩	鮑魚菇、大白菜、咖哩	紅豆湯圓	紅白湯圓、紅豆	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若羹、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔、豆腐	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米						
	果	蘋果		橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		鳳梨							
	地方	薏仁糙米飯 炸蚵捲 塔香杏鮑菇 魯冬瓜	米、薏仁、糙米醬汁、蚵捲、杏鮑菇、九層塔、薑絲、辣椒條、冬瓜、紅K、薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	麵線、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油黑豆干、小黃瓜、紅k、鵝弱紅魷、莧菜	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜、鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條、芥藍菜、紅K、薑絲	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	香樟百頁燴飯 紅麴素肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麴、筍絲、青椒、紅K	白飯 咖哩醬G翅 花椰菜肉羹 炸草菇	米、G翅、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬、青花菜、鵝弱片、玉米筍、草菇、椒鹽粉	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜、蝦排、九層塔、甜椒、皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜						
	異國	韓式泡菜湯餃 素蝦仁燴絲瓜 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清九、火鍋餘板、高麗菜、絲瓜、素蝦仁、杏鮑菇、酥炸粉	白飯 辣醬年糕燒豆腐 凉拌海帶絲 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、南瓜、九層塔	蕃茄洋若愛-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、鵝弱小捲、玉米段、馬鈴薯條、大陸妹、紅K	韓式泡菜拉麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	拉麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、豆芽菜、百頁豆腐、三角薯餅*2、豆腸、小黃瓜、甜椒	泰式酸辣薑飯 法式焦糖土司 油醋美生菜	米、G丁、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、土司、蛋、焦糖醬、美生菜、油醋醬	厚片焗披薩 玉米濃湯麵	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、通心麵、三色豆、素若粒、乳瑪琳	蛋包飯 椒鹽毛豆莢 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、毛豆莢、黑胡椒粒、豆腸、味噌醬、高麗菜絲						
	麵食	白醬燻絲麵 雞末湯 瑪格麗特法國麵包	蠔絲麵、玉米粒、紅蘿蔔、碎干丁、杏鮑菇、火腿、青花菜、玉米粒、馬鈴薯、洋菇片、起司、法國麵包、番茄、九層塔、乳酪絲	普台擔擔湯麵 黑白切 炒鍋白菜	麵條、素燻、豆芽菜、香腸片*2、油豆腐、豆乾片、鵝白菜、薑絲	素土魷餘羹麵 花生小黃瓜 滷百頁豆腐	油麵、素土魷餘、高麗菜、花生、小黃瓜、百頁豆腐、油豆腐	紅燒湯麵 金針菇炒青椒 藥膳素魯	細麵、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕	龍餛湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素燻、青江菜、豆芽菜、豆乾、熟花生、竹輪、小黃瓜、紅K	味噌拉麵 柳松菇炒菠菜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燻九、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、菠菜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶蒸煮麵 椒麻麻鮮筍 烤地瓜	蒸煮麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜						
風味	白飯	麻婆豆腐 西芹香腸 酥炸G丁	米、薏仁、糙米豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、西洋芹、香腸、紅K、G丁、香Q糕	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒、碧玉筍、草菇、黃椒	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 炸水餃 炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲、水餃1、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 麵腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶炒紅百頁	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔、玉米布丁酥*2、紅百頁、甜豆莢	麻辣關東煮-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	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃、四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻						
	加菜	白飯 素焗炒小白菜 酸菜鮮菇湯 檸檬冬瓜茶	米、素焗、香椿醬、小白菜、薑絲、酸菜、金針菇、冬瓜塊、檸檬汁	香椿拌麵 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁、紅鳳菜、薑絲、酸菜仁、筍片、薑絲、檸檬汁、愛玉	糙米飯 素焗炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、黑、蕃茄豆腐湯、黑糖、薑片	傻瓜麵 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁、青江菜、薑絲、蒲瓜、冬粉薑絲、冬瓜塊、檸檬汁	白飯 素焗炒有機鍋白菜 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、有機關白、素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆、西米露	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁、黃豆芽、秀珍菇、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、決明子	糙米飯 黑胡椒磨菇醬 炒有機蹄白菜 薑香南瓜湯 仙草茶	糙米、黑胡椒粒、洋菇、三色豆、有機蹄白菜、薑絲、南瓜、薑絲、仙草茶						
	果	葡萄	70	香蕉	64	木瓜	64.1	芭樂	65.5	葡萄	60	橘子	59.6	柳丁	63						
	蛋白質		49.5		50.75		51		54		50.25		44		45						
	脂肪		260.5		263		248		266		273.5		246.5		265						
	總量		1767.5		1764.75		1707.4		1812		1786.25		1620.4		1717						

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