

普台高中111年1月10至1月16日 膳食菜單暫定表

日期	1月10日 一			1月11日 二			1月12日 三			1月13日 四			1月14日 五			1月15日 六			1月16日 日		
西式早點	飲品	小米粥	小米、白米	奶茶	紅茶包、奶粉	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	熱牛奶	奶粉	酸白菜皮絲湯	酸白菜、皮絲、大白菜	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、三色豆、紅蘿蔔、奶粉						
	主食	奶黃包	奶黃包	白麥土司	白麥吐司	貝果堡	貝果	鬆餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅	白飯	米	厚片土司	厚片土司	斑馬堡	斑馬堡						
	主菜	剝椒積絲	豆包、剝皮辣椒、紅蘿蔔	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	照燒素排	素排	水煮蛋 馬鈴薯炒熟狗	蛋 馬鈴薯、紅蘿蔔、熟狗	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	薯泥蛋沙拉 薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、蛋、美乃滋、玉米粒、火腿						
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	奶酥醬	奶酥醬	草莓醬	草莓醬	煉乳	煉乳	素鬆	素鬆	花生醬	花生醬	百香優格沙拉	百香果、玉米粒、美生菜、優格、蕃茄						
	副菜	蜜汁杏鮑菇/ 炒鵝白菜	杏鮑菇、芝麻、麥芽糖 鵝白菜	綜合堅果	綜合堅果	起司片	起司片	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	腐乳麻油燕膏/ 炒鵝白菜	燕膏、豆腐乳、紅蘿蔔 鵝白菜、薑絲	起司片	起司片	起司片	起司片						
中式早點	飲品	小米粥	小米、白米	奶茶	紅茶包、奶粉	綠茶	綠茶包	地瓜粥	米、地瓜	酸白菜皮絲湯	酸白菜、皮絲、大白菜	豆漿	豆漿	白粥	米						
	主食	奶黃包	奶黃包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包	芋簽饅頭	芋簽饅頭	白飯	米	沖繩黑糖捲	沖繩黑糖捲	紅豆包	紅豆包						
	主菜	剝椒積絲	豆包、剝皮辣椒、紅蘿蔔	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	素炒五寶	豆干、玉米粒、花生生、毛豆仁、紅蘿蔔	水煮蛋 馬鈴薯炒熟狗	蛋 馬鈴薯、紅蘿蔔、熟狗	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄	滷油豆腐	油豆腐、薑片	醬爆豆腸	豆腸、紅蘿蔔、青椒						
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	幼筍	幼筍	什錦果仁	什錦果仁	花生麵筋	麵筋泡、花生	素鬆	素鬆	辣炒海帶絲	海帶絲、豆干、紅K	鳳梨木耳	鳳梨、黑木耳						
	副菜	蜜汁杏鮑菇	杏鮑菇、芝麻、麥芽糖	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、紅K、豆乾、黑木耳	木耳脆筍	黑木耳、筍絲	酸菜菇菇	秀珍菇、鮑魚菇、酸菜	腐乳麻油燕膏	燕膏、豆腐乳、紅蘿蔔	起司片	起司片	奶油玉米鮮菇	玉米、奶油、秀珍菇、蘑菇						
午餐	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜						
	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米飯	日式什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、海苔粉	白飯	米						
	主菜	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿、香菇	黑胡椒醬豆腐	豆腐、三色豆、黑胡椒	白醬香芋燒蛋 白醬香芋G丁	蛋、芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁	滷油腐	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、滷包	素燥滷素雞	素雞、素燥	滷豆腐	豆腐、凍豆腐、滷包	糖醋豆包	豆包、鳳梨、蕃茄、青椒						
	副菜	蘿蔔素雞	白蘿蔔、紅蘿蔔、素雞	雙結燴西蘭花	青花菜、香菇、杏鮑菇	白菜滷	白菜、豆皮、黑木耳	酥炸薯條	薯條	五香毛豆莢	毛豆莢	玉筍炒杏鮑菇	杏鮑菇、玉米筍、甜豆莢	麻香海耳	海耳、麻油、甜椒						
	副菜	五味醬紫茄	茄子、五味醬	綜合炸物	芋頭糕、蘿蔔糕、銀絲捲	沙茶粉絲煲	冬粉、沙茶、豆芽菜、小白菜、豆干	泡菜銀芽若絲	泡菜、豆芽菜、素若絲	蒲瓜三絲	蒲瓜、金針菇、黑木耳			玉筍燴黃瓜	大黃瓜、玉米筍、茼蒿、紅蘿蔔						
	青菜	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜	雙色花椰	青花菜、白花菜、紅蘿蔔	白芝蔴菠菜	菠菜、白芝麻	炒青江菜	青江菜						
	湯	若骨茶湯	皮絲、青江菜、香菇、若骨茶湯包	玉米豆皮湯	玉米、豆皮、大白菜	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包	玉米紫菜湯	玉米粒、紫菜、豆腐	關東煮湯	白K、紅K、紫米糕、高麗菜、玉米段	酸菜素肚湯	素肚、酸菜、大白菜						
	果	梨子		橘子		楊桃		芭樂		橘子		棗子		木瓜							
	地方	香辣牛鍋餅-拉麵 三杯臭豆腐 麻香川七	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	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、辣椒絲 芥藍菜、紅K、薑絲	蛋包飯 金姑山茼蒿 醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬 豆腸、味噌醬、高麗菜絲	豆豉辣醬拌麵 三杯百頁 叉燒炒高麗菜	麵條、豆豉、豆干、辣油、青辣椒、青江菜、豆芽菜 百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒絲 高麗菜、叉燒	芙蓉香菇海鮮粥 香菇素雞 炒大白菜	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、凍豆腐、紫米高、大白菜、紅K、黑木耳、油皮	素洋若燴飯 地瓜球 素燥地瓜葉	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、大白菜、地瓜球 素燥、地瓜葉、九層塔	素洋若燴飯 地瓜球 素燥地瓜葉	麻油拌飯 時蔬素雞 鮮菇大陸妹	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜素雞、青花菜、紅K秀珍菇、大陸妹					
		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、香糟、特調醬汁	焗烤時蔬嫩飯 千層蘋果派	米、小黃瓜、青花菜、白花菜、紅K、乳酪絲、素火腿、洋菇片、千層蘋果派	東北酸白菜豆腐鍋-麵 炸杏鮑菇	粗麵、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉	青椒素絲炒飯 酥皮濃湯	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅K、青椒 馬k、酥皮、洋菇片、三色豆	蕃茄義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片 天婦羅、小黃瓜、紅K紅茶、果凍粉	韓式泡菜豆腐鍋-麵 橢圓薯餅	拉麵、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋餘飯、金針菇 橢圓薯餅	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇					
麵食			薑母鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	素靛鮑湯麵 麻辣花生拌菠菜 時蔬炒豆干	素靛鮑、麵條、素燥、青江菜、豆芽菜、菠菜、花生、辣椒、豆干、西洋芹	蕃茄洋若煲-拉麵 烤南瓜 芹菜炒豆包	拉麵、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段 南瓜、芹菜、豆包	水餃*15 酸辣湯	水餃 金針菇、香菇、黑木耳、筍絲、紅K、素若絲、粗乾絲、豆腐	大滷板條 四季百頁 芝麻球*2	板條、香菇絲、豆皮絲、素雞糰、大白菜、金針菇、紅K、百頁豆腐、黑木耳、四季豆、芝麻球	素炒烏龍麵 三色四季豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮 四季豆、三色豆 黃豆芽、醃醬	沙茶G絲麵 酥炸茄子 烤洋芋片	G絲麵、火鍋餘飯、天婦羅、豆皮、高麗菜、青江菜、沙茶醬、茄子、酥炸粉、洋芋、海苔粉					
風味			蔥仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤南瓜 甜椒秀珍菇	米、蔥仁、糙米豆干、酸菜、辣椒、南瓜、馬K、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 荷蘭白菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅 大白菜、茼蒿絲、薑絲	素雞拌飯 墨西哥薯炸豆包 素炒酸菜若絲 醬溜高麗菜	米、素雞豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒絲 高麗菜	白飯 韓式泡菜扣肉飯 醬醃蘿蔔 山茼蒿炒蛋	米、素五花肉、韓式泡菜、油小口 白K、紅K 山茼蒿、蛋	燕麥飯 泰式肉捲 紅燒皇帝豆 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、蚵捲、醬汁、皇帝豆、黑木耳、鮮香菇、角羅 大白菜、杏鮑菇	白飯 柚香糖醋酥魚 素魯蘿蔔 炒白花菜	米、柚香糖醋酥魚、甜椒、蕃茄、蘿蔔、海帶結 白花菜、紅K、素火腿、薑絲	白飯 紅K炒蛋 酥炸茄子 咖哩豆皮	米、紅K、蛋、高麗菜、茄子、酥炸粉、豆皮、馬K、三色豆					
加菜	白飯 素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	米 皮絲、香菇、香椿醬 芥藍菜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒芥菜仁 鮮筍皮絲湯 仙草干茶	麵條、調味醬汁 芥菜仁、薑絲 鮮筍片、皮絲 仙草茶	糙米飯 素燥 塔香地瓜葉 青木瓜素若湯 紅豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 九層塔、地瓜葉 青木瓜、油皮、薑絲 紅豆、薏仁	傻瓜麵 炒奶油小白菜 南瓜粉絲湯 烏梅汁	麵條、醬汁 奶油白菜、薑絲 南瓜、冬粉薑絲 烏梅汁	白飯 塔香茄汁 炒大陸妹 冬瓜素酥湯 冬瓜米苔目	米、九層塔、蕃茄醬 大陸妹、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲 冬瓜 米苔目	香椿拌麵 炒芥藍菜 海帶芽皮湯 決明子	麵條、醬汁 芥藍菜、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 決明子	糙米飯 素燥 菠菜 香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 菠菜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁							
	果	芭樂		棗子		蓮霧		柳丁		葡萄		芭樂		香蕉							
蛋白質	66		64.2		68		56.8		63.5		60.5		60.5		61.5						
脂肪	58		48.5		53.5		47.5		57.5		54		54		56						
醣類	240		293.5		248.5		248.5		217.5		228.5		228.5		209.5						
熱量	1074		1093.5		1739.5		1051.7		1641.5		1642		1642		1606						

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