

普台高中111年11月28至12月4日 膳食菜單暫定表

日期	11月28日			11月29日			11月30日			12月1日			12月2日			12月3日			12月4日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早點	飲品	玉米濃湯	玉米粒、馬K、三色豆、奶粉	綠奶茶	綠茶、奶粉	大滷湯	大白菜、紅K、金針菇、油豆腐	豆漿	豆漿	米漿	紫米、米、花生	芙蓉雞絲粥 雞絲蔬菜粥	米、蛋、豆包、小白菜、芹菜、大白菜	紅茶	紅茶						
	主食	滿福堡	滿福堡	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	厚片土司	厚片土司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	沙拉堡	沙拉堡						
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	烏龍茶葉蛋 烏龍豆干	蛋、茶葉蛋滿包、黑豆干、九層塔	鮮菇蠔油豆包	豆包、香菇、紅K	照燒素排	素排、白芝麻	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	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	熱狗(蛋) 熱狗(全)	熱狗						
	副菜	千島醬	沙拉醬、番茄醬	巧克力醬	巧克力醬	滷燕青	燕青、紅K、乾辣椒	草莓醬	草莓醬	奶酥醬	奶酥醬	什錦菜	什錦菜	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火腿、三色豆、白花菜						
	副菜	起司片	起司片	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	素鬆炒小白菜	素鬆小白菜	什錦果仁	什錦果仁	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	藥膳滷蘿蔔炒高麗菜	白蘿蔔、紅蘿蔔、十全藥膳/高麗菜、紅K	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬						
中式早點	飲品	玉米濃湯	玉米粒、馬K、三色豆、奶粉	綠奶茶	綠茶、奶粉	大滷湯	大白菜、紅K、金針菇、油豆腐	豆漿	豆漿	白粥	米	芙蓉雞絲粥 雞絲蔬菜粥	米、蛋、豆包、小白菜、芹菜、大白菜	紅茶	紅茶						
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	奶皇包	奶皇包	白飯	米	麻油麵線	麵線、薑、麻油	芝麻包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芋頭包	芋頭包						
	主菜	沙茶素雞	素雞、紅K、黑木耳	烏龍茶葉蛋 烏龍豆干	蛋、茶葉蛋滿包、黑豆干、九層塔	鮮菇蠔油豆包	豆包、香菇、紅K	韓式泡菜炒豆腸	豆腸、白菜、泡菜、甜椒	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	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	宮保素雞	素雞、辣椒、花生、杏鮑菇						
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿紅魷、榨菜	滷燕青	燕青、紅K、乾辣椒	素九燴苦瓜	苦瓜、素九、黑木耳	香脆酥	香脆酥	什錦菜	什錦菜	素炒黃瓜	小黃瓜、紅K、烤丫條						
	副菜	起司片	起司片	醋溜海帶根	海帶根、紅K、白芝麻	素鬆	素鬆	什錦果仁	什錦果仁	素蟹黃燴西蘭花	青花菜、紅蘿蔔、南瓜	藥膳滷蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、十全藥膳	玉米炒干丁	玉米粒、豌豆仁、鮮香菇、豆干						
午餐	青菜	炒白花菜	白花菜、薑絲	炒A菜	A菜	炒小白菜	小白菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	鮮菇菜豆	菜豆、香菇	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒青花菜	青花菜、薑絲						
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	沙茶炒烏龍	烏龍麵、火腿、沙茶醬、高麗菜、黑木耳、油菜、香菇	燕麥飯	米、紫米	糙米飯	米、糙米	紫米飯	米、紫米	白飯	米						
	主菜	沙茶豆包	豆包、沙茶醬	麻婆豆腐	豆腐、豆瓣醬、碎乾丁	蜜汁黑干	大溪黑干、紅蘿蔔	菜脯筍丁炒蛋 菜脯筍丁	蛋、菜脯、竹筍、碎乾丁	三杯豆腐	油豆腐、九層塔	紅燒獅子頭	獅子頭、白菜滷、香菇、紅K	奶白醬G丁	G丁、油豆腐、馬K、紅K						
	副菜	白菜魯	大白菜、皮絲、紅蘿蔔	白蘿蔔炒若絲	白蘿蔔、素若絲、紅蘿蔔	麻油素腰花	素腰花、西洋芹、杏鮑菇、玉米筍	麻辣金菇豆腐	金針菇、秀珍菇、黑木耳、油豆腐	酥炸薯條	馬鈴薯、胡椒鹽	五香滷香乾	筍乾、角螺	塔香海耳	海耳、九層塔、辣椒						
	副菜	椒麻杏鮑菇	杏鮑菇、黑木耳、豆干	酥炸鮮菇	金針菇、香菇、秀珍菇、青椒			XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、紅蘿蔔、XO醬、馬鈴薯	鮮菇炒黃豆芽	黃豆芽、香菇、鮑魚菇	蕃茄蒲瓜麵線	蕃茄、蒲瓜、麵線	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、天婦羅、紅蘿蔔、百頁						
晚餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒鵝白菜	鵝白菜	炒菠菜	菠菜、薑絲						
	湯	蔬菜四物湯	西洋芹、高麗菜、玉米、油豆腐、豆皮	南瓜素九湯	南瓜、素九、薑	味噌蔬菜湯	味噌、凍豆腐、小白菜、海帶芽	當歸冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸	冬菜粉絲湯	冬粉、冬菜、白菜、豆皮、芹菜	四神湯	慧仁、蓮子、素肚	關東煮湯	高麗菜、玉米、芹菜						
	果	柳丁		葡萄		蘋果		橘子		楊桃		芭樂		鳳梨							
	地方	素食水餃*15 糖醋百頁豆腐 炒大陸妹	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜椒、大陸妹、薑絲	梅汁油醋拌麵 瑤玉鮮菇 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿、碧玉筍、玉米筍、鮮香菇、甜椒、四角油腐	日式鮭魚茶泡飯 麻油川七 糖醋豆腸	米、海苔素鬆、鹹鮭餘、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油	煉奶銀絲卷 炒高麗菜 炸醬乾麵	銀絲卷、切、煉奶麵條、普台素燥、炸醬、小白菜、豆芽菜、高麗菜	芙蓉香菇素海鮮粥 泡菜炒年糕 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、年糕、起司、馬K、紅K、金針菇	素洋若炒飯 若絲炒菜心 芋頭濃湯	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、青豆仁、薑絲、A菜心、素肉絲、紅蘿蔔、蕃茄、玉米	普台擔擔飯 滷豆干 若芽菜湯	米、特製素燥、豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、素排骨酥、芹菜						
	異國	東炎醬炒飯 鮑魚蛋法國麵包	米、豆芽、蕃茄、豆干、玉米筍、四季豆、九層塔、法國麵包、素鮑魚、熱狗、蛋	咖哩蘑菇燉飯 鮮蔬拌燻丫 紅茶凍	米、鮮香菇、玉米粒、紅K、青花菜、高麗菜、起司粉、咖哩粉、板鴨、精靈菇、西洋芹、豆皮、豆腐、紅K紅茶包、果凍粉	宮保義大利麵 酥炸南瓜片 炒A菜	義大利麵、杏鮑菇、甜椒、豆乾、乾辣椒、油花生、南瓜片、酥炸粉、A菜、薑絲	親子丼 芝麻球*2 花椰飄香	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、青江菜、芝麻球*2、花椰菜、紅K	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 芋餅*2	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、素火腿、高麗菜、豆腐、年糕、起司、馬K、紅K、金針菇	燕麥飯 糖醋g丁 剝皮辣椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、紅魷、青椒、蛋、剝皮辣椒、地瓜、椒鹽粉	沙茶羊肉湯麵 三色豆花	麵條、素洋若、玉米段、小白菜、酸菜絲、豆芽菜、紅蘿蔔、紅蘿蔔豆花、布丁粉、巧克力布丁粉						
晚餐特色餐	麵食	沙茶烏龍湯麵 塔香杏鮑菇 客家小炒	烏龍麵、素羊若、青江菜、油片、高麗菜、鮮香菇、玉米筍、杏鮑菇、小黃瓜、九層塔、薑絲、芹菜、豆乾、麵腸、榨菜絲、火腿	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	素焗鮑魚麵 素香白菜 綜合素魯	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素蝦飽 小白菜、紅K、素火腿、黑輪片、油豆腐、香菇、魯包	和風咖哩湯麵 焗烤馬鈴薯	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素九、火鍋餘飯、高麗菜	酸辣湯麵 西芹黑豆干 炒油菜	麵、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、西洋芹、甜椒、黑豆干、油菜、薑絲	府城素擔仔湯麵 綜合魯味	油麵、素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、鮮香菇、海帶片、黑輪條、百頁豆腐								
	風味	五穀飯 麻婆豆腐 塔香素肚 沙茶空心菜	米、五穀米、豆腐、素若粒、紅K、芹菜、素肚、九層塔、薑絲、辣椒、空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 玉米濃湯	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲、玉米粒、紅K、馬K	白飯 墨西哥醬豆包 魯豆G 香菇炒高麗菜	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬豆G、金針菇、香菇絲、高麗菜、紅K	白飯 煙燻G翅 五味醬拌鮑魚菇 海帶片魯貢丸	米、煙燻G翅、鮑魚菇、五味醬汁、大黃瓜、薑絲、紅K、黑木耳、海帶片、貢丸	素香拌麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕	麵條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、黑豆乾、杏鮑菇、香Q糕、小黃瓜、紅K	沙茶什錦菇燴麵 米醬桂竹筍 酥炸百頁	粗麵、鮮香菇、柳枝菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、桂竹筍、米醬、百頁豆腐、椒鹽粉	普台擔擔飯 魯燉豆腐 柳菇芥藍菜	米、特製素燥、油燉豆腐、滷包、甜豆莢、芥藍菜						
	加菜	素瓜仔若拌飯 炒鵝白菜 腐皮粉絲湯 仙草茶	米、素瓜仔若、豆干、皮絲、香菇、香椿醬、鵝白菜、薑絲、油皮、冬粉、酸菜、薑絲、仙草	香椿拌麵 炒油菜 大黃瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	麵條、香椿醬、油菜、薑絲、大黃瓜、排骨酥、綠豆、薏仁	糙米飯 咖哩醬炒白花菜 金針素丸湯 決明子	糙米、三色豆、咖哩粉、白花菜、薑絲、金針、冬菜、清丸、決明子	傻瓜麵 炒菠菜 海帶豆皮湯 菊花茶	麵條、調味醬汁、菠菜、薑絲、薑絲、海帶、豆皮、菊花	醬油麵線 炒茄子 芹香豆腐湯 檸檬冬瓜茶	麵線、醬汁、茄子、薑絲、玉米、鮮香菇、薑絲、冬瓜塊、檸檬	白飯 黑胡椒醬 鮮菇黃豆芽 蕃 茄蔬菜湯 百香果QQ	米、三色豆、豆干、皮絲、香菇、香椿醬、黃豆芽、金針菇、薑絲、薑絲、番茄、高麗菜、百香果粒、椰果、珍珠	素燥拌麵 炒苦瓜 菜素絲湯 茶	麵、素燥、皮絲、香菇、香椿醬、苦瓜、薑絲、素肉絲、薑絲、炒大麥						
	果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨		柳丁		哈密瓜		芭樂							
	蛋白質	67			67			66			69.5			49.5			59.3				
脂肪	58			54			55			52.5			47.5			41.5					
醣類	252			276			240			237.5			222.5			247.5					
熱量	1798			1858			1719			1700.5			1515.5			1678					
																	1590.7				

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