

普台高中111年12月5至12月11日 膳食菜單暫定表

日期 星期	12月5日 一		12月6日 二		12月7日 三		12月8日 四		12月9日 五		12月10日 六		12月11日 日		
西式早點	粥/飲品	綠茶	綠茶	味噌湯	豆腐、海帶芽、高麗菜、豆芽菜	奶茶	紅茶包、奶粉	豆漿	豆漿	綠豆番薯湯	綠豆、地瓜	豆漿紅茶	紅茶包、豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬k、紅K
	主食	四角鬆餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	貝果堡	貝果	白麥吐司	白麥吐司	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	丹麥堡 芝麻堡	丹麥堡 芝麻堡	三明治-自製	切邊吐司、火腿、起絲片、美生菜、番茄
	副菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	糖醋豆腸 /三角薯餅	豆腸、鳳梨、黑木耳 /三角薯餅	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒熟狗	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、熟狗	水煮蛋 甜椒素餘	蛋 素餘、地瓜、甜椒	滷豆包	豆包、黑木耳	香積排	香積排	橢圓薯餅	橢圓薯餅
	副菜	楓糖漿	楓糖漿	鮮菇燴四季豆	精靈菇、鮑魚菇、杏鮑菇、四季豆、紅蘿蔔	草莓醬	草莓醬	馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、小黃瓜	煉乳	煉乳	千島醬	番茄醬、沙拉醬		
	副菜	奶白醬炒麵	油麵、G丁、馬K、紅K、青花菜	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲	起司片	起司片	綜合堅果	綜合堅果	田園四色 紅絲菜豆	玉米筍、小黃瓜、香菇、紅蘿蔔、甜椒 菜豆、紅蘿蔔	紅醬筆管麵	筆管麵、番茄、玉米粒、三色豆、豆干		
中式早點	粥/飲品	白粥	米	味噌湯	豆腐、海帶芽、高麗菜、豆芽菜	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	綠豆番薯湯	綠豆、地瓜	豆漿紅茶	紅茶包、豆漿	玉米濃湯	玉米粒、馬k、紅K
	主食	芋簽饅頭	芋簽饅頭	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	紅豆包	紅豆包	奶皇包	奶皇包	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	丹麥堡	丹麥堡	三明治-自製	切邊吐司、火腿、起絲片、美生菜、番茄
	副菜	素焗燒豆腐	豆腐、素焗、紅蘿蔔	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、黑木耳/三角薯餅	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒熟狗	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、熟狗	沙茶油腐	油豆腐、紅K、黑木耳	滷豆包	豆包、黑木耳	香積排	香積排	橢圓薯餅	橢圓薯餅
	副菜	花生麵筋	麵筋泡、花生	三角薯餅	三角薯餅	起司片	起司片	芝麻海帶芽	海帶芽、白芝麻	煉乳	煉乳	千島醬	番茄醬、沙拉醬		
	副菜	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	椒麻滷蕪菁	大頭菜、紅蘿蔔、皮絲	炒苦瓜	苦瓜、豆豉	田園四色	玉米筍、小黃瓜、香菇、紅蘿蔔、甜椒	紅醬筆管麵	筆管麵、番茄、玉米粒、三色豆、豆干		
午餐	青菜	炒油菜	薑絲、油菜	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒大白菜	大白菜、紅K	紅絲菜豆	菜豆、紅蘿蔔				
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	剝皮辣椒炒麵	油麵、剝皮辣椒、素若絲、小白菜、紅K、黑木耳	紫米飯	米、紫米	白飯	米
	主菜	五目蒸蛋 梅干油腐	蛋、海帶芽、紅蘿蔔、竹筍、香菇、油豆腐、福菜	南瓜咖哩豆腐	南瓜、豆腐、馬K、紅K	沙茶豆包	豆包、紅K、沙茶	三杯素腿	素腿、豆干、九層塔、辣椒	醬爆黑干	大黑豆干、紅蘿蔔	素燥滷什錦	素雞、油豆腐、海帶片捲、素燥	白醬香芋燒蛋 白醬香芋G丁	蛋、馬K、紅K、芋頭、G丁
	副菜	炸時蔬	牛蒡、地瓜、金針菇、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、白花朵、黑木耳、炸醬	筍乾滷蘿蔔	白蘿蔔、筍乾、豆皮	羊若爐-附醬	凍豆腐、豆皮、白蘿蔔、紅蘿蔔	塔香紫茄	茄子、九層塔
	副菜	樟菜炒秀珍菇	秀珍菇、樟菜絲、毛豆仁、豆干	餘香茄子	茄子、素若粒、荸薺、紅蘿蔔、芹菜	毛豆炒玉米	玉米粒、毛豆仁、香菇	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	蕃茄燉馬鈴薯	馬鈴薯、番茄	皇帝豆炒鴻喜菇	皇帝豆、鴻喜菇
晚餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒青菜	青菜	炒菠菜	菠菜			炒A菜	A菜	炒菠菜	菠菜
	湯	四神湯	薏仁、素肚、冬瓜、四神湯包	綜合湯	玉米段、紅蘿蔔、紫米糕、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	羊若爐	素羊肉、大白菜、金針菇	蜜香珍珠拿鐵	珍珠、奶粉、蜂蜜
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子		橘子		芭樂	
	地方	奶油風味烏龍麵 脆蕪菁 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 花椰燴筍雞 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、三層若 青花菜、筍雞片、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、柳松菇、青菜、三色豆、馬k、紅K、玉米粒、烏梅、綠茶、果凍粉	白飯	米	雙醬拌麵	麵、豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、炸醬、麻醬	素香羹飯	米、黑木耳絲、豆包、筍香羹、大白菜、紅K、金針菇、筍絲
	英國	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、香嘴、特調醬汁	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	煉奶銀絲卷 炒菠菜 普台素燥乾麵	銀絲卷、煉奶、菠菜、薑絲、麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	青醬時蔬燉飯 酥炸草菇 糖醋G丁	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、白花朵、紅K、素火腿、洋菇片、草菇、香Q糕、G丁、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	麻油G	素雞、杏鮑菇、香菇、薑、紅蘿蔔、紫米糕	麻香荷包蛋 麻香豆包	蛋 豆包	滷什錦	油腐、香q糕、冬瓜、海帶結、豆皮
晚餐特色餐	麵食	紅燒湯麵 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、芋絲蝦	若滑茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青九、高麗菜、豆芽菜、豆包、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	泰式酸辣豆腐鍋-飯 三角薯餅	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、筍雞小捲、翡翠小九子、高麗菜、九層塔、三角薯餅	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	沙茶白菜滷	白菜、沙茶、豆皮、黑木耳	炸杏鮑菇	杏鮑菇、金針菇、四季豆	波浪薯條	波浪薯條
	風味	古早味鹽酥炒飯 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 櫻菜炒彩蔬	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 腸、辣椒條 玉米粒、雪裡紅、薑絲	炸薯球	薯球	塔香地瓜葉	地瓜葉、九層塔	炒青菜	青江菜、薑絲
	加菜	糙米飯 蘑菇醬 炒A菜 金針素丸湯 決明子	糙米、三色豆、豆A菜 金針菇、冬菜、清丸 決明子	素燥拌麵 炒茄子 枸杞南瓜湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁 A菜 南瓜、枸杞 仙草	醬油炒飯 炒大陸妹 當歸素肚湯 蜂蜜山粉圓	米、三色豆 大陸妹、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 蜂蜜、山粉圓	麻醬麵 炒苦瓜 青木瓜素酥湯 紅豆薏仁湯	麵條、麻醬 苦瓜、豆豉 青木瓜、素排骨酥、紅豆、洋葱仁	炒小白菜	小白菜、紅蘿蔔 高麗菜、冬菜、素丸、芹菜	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐		
	果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂		小蕃茄		小蕃茄		小蕃茄	
	蛋白質	63		66		69		59.5		79		99.3		86	
單位 單位	脂肪	51.5		52.5		54		47.5		78.75		75		71.25	
	碳水化合物	246		262.5		263.5		249		367.5		419		375	
	熱量	1609.5		1786.5		1816		1637.5		2434.75		2748.2		2485.25	

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