

普台高中111年12月12日至12月19日 膳食菜單暫定表

日期	12月12日		12月13日		12月14日		12月15日		12月16日		12月17日		12月18日	
星期	一		二		三		四		五		六		一	
西式早點	粥/飲品	阿華田	阿華田	豆漿	豆漿	白粥	米	奶茶	紅茶包、奶粉	綠茶	綠茶包	芋頭鹹粥	米、芋頭、香菇、高麗菜、玉米粒	
	主食	可頌麵包	可頌麵包	厚片土司	厚片土司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	斑馬堡	斑馬堡	白麥吐司	白麥吐司	紅豆包	紅豆包	
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	梅乾滷豆腐	豆腐、梅乾菜	照燒素排	素排	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	五香豆干	豆干、五香滷汁	
	副菜	藍莓醬	藍莓醬	巧克力醬	巧克力醬	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	什錦果仁	什錦果仁	奶酥醬	奶酥醬	什錦海帶根	海帶根、粉絲、甜椒	
	副菜	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、三色豆、青花菜、豆干	炒青花菜	青花菜	素鬆/炒大陸妹	素鬆/大陸妹	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末醬	炒油菜	油菜	梅干筍茸 炒青江菜	筍茸、梅干菜、青江菜	
中式早點	粥/飲品	阿華田	阿華田	豆漿	豆漿	白粥	米	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、丸子	綠茶	綠茶包	芋頭鹹粥	米、芋頭、香菇、高麗菜、玉米粒	
	主食	芝麻包	芝麻包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白飯	米	芋頭包	芋頭包	紅豆包	紅豆包	
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	塔香豆腸	豆腸、九層塔	梅乾油腐	油豆腐、梅乾菜	魯蘭花干	蘭花乾、魯包	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	五香豆干	豆干、五香滷汁	
	副菜	剝椒鮮菇	香菇、杏鮑菇、剝皮辣椒	玉筍燴山藥	山藥、玉米筍、黑木耳	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	香脆酥	香脆酥	滷杏鮑菇	杏鮑菇、白蘿蔔、紅蘿蔔	什錦海帶根	海帶根、粉絲、甜椒	
	副菜	芹香芋頭	芋頭、芹菜、紅K、素排骨	味噌蕪菁	蕪菁、紅蘿蔔、素排骨酥、味噌	素鬆	素鬆	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、豆皮	碧玉筍炒豆干	碧玉筍、鴻喜菇、甜椒	梅干筍茸	筍茸、梅干菜、豆皮	
午餐	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒青花菜	青花菜	炒大陸妹	大陸妹	炒鵪白菜	鵪白菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	
	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿、鵪白菜	
	主菜	烏龍大黑豆干	大溪黑干、烏龍茶	滷蛋 麻油猴頭菇	蛋、魯包 猴頭菇、杏鮑菇、甜椒	京醬豆腐	豆腐、甜麵醬、毛豆	黑胡椒炒蛋 黑椒燒素排	蛋、玉米粒、馬鈴薯、三色豆、黑胡椒、蘑菇、素排	糟醋豆包	豆包、鳳梨、紅蘿蔔、紅椒	五更腸旺	麵腸、紫米糕、黑木耳、花椒、豆瓣醬	
	副菜	塔香海茸	海茸、紅蘿蔔、九層塔	宮保百頁	百頁、豆腐、花生、辣椒	金針菇炒若絲	金針菇、素若絲、紅蘿蔔、黑木耳、豆干	茶香菇炆油腐	金針菇、油豆腐、秀珍菇、烏龍茶葉	雪裡紅炒豆干	豆干、雪裡紅、辣椒、玉米粒	麻油鮮菇	香菇、杏鮑菇、秀珍菇、甜豆英、玉米筍、麻油	
	副菜	泡菜炒黃豆芽	黃豆芽、韓式泡菜、紅K	奶油白菜	大白菜、奶油、黑木耳	餘香茄子	茄子、荸薺、辣椒、素若粒、芹菜	酥炸南瓜	南瓜、馬鈴薯、地瓜	韓式炸醬寬粉	寬粉、韓式炸醬、紅K、小黃瓜、小白菜			
晚餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒A菜	A菜	炒空心菜	薑絲、空心菜	炒菠菜	菠菜	炒大白菜	大白菜、紅K、黑木耳	炒小芥菜	薑絲、小芥菜	
	湯	金菇冬菜湯	金針菇、鮑魚菇、冬菜、大白菜	時蔬湯咖哩	馬鈴薯、紅蘿蔔、蕃茄、高麗菜	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	十全藥膳湯	皮絲、高麗菜、十全藥膳	酸菜皮絲湯	酸菜絲、皮絲、大白菜	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、小白菜	
	果	鳳梨		柳丁		火龍果		柚子		橘子		芭樂		
	地方	地瓜飯 豉香茄子排骨 皮蛋豆腐 炒青花菜	米、香椿排骨、豆G、茄子、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、青花菜、紅K	白飯 蝦排 爆若炒高麗 柚香漬絲沙拉	米、醬汁、蝦排 辣椒條、高麗菜、煙若、薑絲、柚子、豆包、美生菜、甜椒	白飯 雲南豆腐蓉 酥炸杏鮑菇 炒油菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、油菜、紅K	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒素雞 奶油金針菇	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、小黃瓜、素雞、金針菇、奶油、紅k、胡椒粒	鐵路便當餐 飯、紅麴滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K		塔香炒飯	米、豆干、三色豆、玉米粒、九層塔
	異國	泰式墨西哥捲餅 南瓜味噌通心麵	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、豆干、玉米粒、火腿丁、檸檬葉、香茅、通心麵、南瓜、洋芋、味噌、三色豆、洋菇片	排骨鍋燒意麵 日式炸牛蒡 薑汁蕃茄	鍋燒意麵、年糕、角螺、素排、高麗菜、青江、干貝燒、黑木耳、牛蒡、蕃茄、薑汁、糖、鹽、甘草粉	檸檬煙燻螺絲麵 白醬洋芋濃湯 巧克力炸饅頭	螺絲麵、洋菇片、素肉粒、三色豆、煙燻若、檸檬汁、九層塔、玉米粒、馬K、紅k、洋菇片、饅頭、巧克力醬	香辣牛奶筆管麵 燒仙草	筆管麵、三色豆、素若粒、煙若片、奶油、仙草汁、芋圓、紅豆、薏仁	焗烤紅醬燴飯 可可奶酪	米、素火腿、三色豆蕃茄、洋菇片、青花菜、乳酪絲、紅豆、可可粉		鮮菇豆包	豆包、鮮香菇、紅K
晚餐特色餐	麵食	土魷魚米粉羹 豆包披薩	米粉、土魷魚、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇、豆包、三色豆、蕃茄	菠菜蕃茄湯麵 奶油蘑菇G丁 炒青江菜	細麵、菠菜、紅K、秀珍菇、黑木耳絲、素九、洋菇片、G丁、西洋芹、馬K、菠菜、青江菜	大滷湯麵 玉米布丁酥*2 滷什錦	細麵、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、玉米布丁酥*2、豆干、白蘿蔔、素雞、海帶結	味噌豆漿拉麵 芝麻球*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、豆腐、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	日式醬油拉麵 五香黑豆干 乾扁四季豆	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包、皮蛋、四季豆、冬菜、紅蘿蔔、素若粒		蜜汁洋芋	馬鈴薯、白芝麻、麥芽糖
	風味	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 素嫩脆薯	米、香G排、香菇、大白菜、紅k、油皮、薑絲、素嫩、馬鈴薯	鮮筍香粥 滷豆G 炸雙色薯條	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅k、高麗菜、玉米粒、馬鈴薯、地瓜	素鬆拌飯 椒鹽炸G翅 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆、素榨棒腿、椒鹽粉、西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若	飄香油飯 時蔬素雞 台式泡菜	糯米、香菇絲、皮絲、素脯、青豆仁、芹菜、素雞、青花菜、紅K、高麗菜	什錦筍燴飯 菠菜炒素排 素炒銀芽乾絲	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、菠菜、素排、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲		豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥、紅K
	加菜	素燥拌麵 炒過貓 藥膳花生山藥湯 決明子	素燥、麵條、過貓、薑絲、藥膳、花生、山藥、玉米段、薑絲、決明子茶	糙米飯 咖哩醬 炒A菜 酸菜鮮菇湯 冬瓜山粉圓	糙米 三色豆、皮絲、香菇、香椿醬、A菜、薑絲、酸菜、金針菇、冬瓜、山粉圓	炒冬粉 炒大白菜 麻油香菇湯 檸檬冬瓜	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、豆芽菜、大白菜、香菇、高麗菜、薑絲、檸檬汁、冬瓜茶	素瓜仔若拌飯 炒苦瓜 黃瓜素酥湯 菊花茶	米、素瓜仔若、豆干、苦瓜、薑絲、大黃瓜、素排骨酥、菊花	梅干杏鮑菇炒麵 麻油川七 酸菜素肚湯 紅豆薏仁湯	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵、川七、麻油、薑絲、素肚、酸菜仁、薑絲、紅豆、洋蔥仁		蕃茄菠菜湯	大蕃茄、菠菜、素排骨酥
	果	橘子		香蕉		芭樂		木瓜		葡萄			橘子	
	蛋白質	69		57		69.5		55.5		55.5		64.5		35.5
早午晚餐	脂肪	59		47.5		55		51.5		48.75		53.75		27.5
	纖維	263.5		225		262.5		246		240		255		135
	熱量	1861		1555.5		1823		1669.5		1620.75		1761.75		929.5

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