

普台高中111年12月20至12月25日 膳食菜單暫定表

		12月20日		12月21日		12月22日		12月23日		12月24日		12月25日	
星期		一		二		三		四		五		六	
西式早點	飲品	綠茶	綠茶包	米漿	米、糙米、花生	奶茶	紅茶、奶粉	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	沙拉堡	沙拉堡	厚片土司	厚片土司	芝麻包	芝麻包	滿福堡	滿福堡	白麥土司	白麥吐司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭
	主菜	熱狗蛋沙拉(蛋) 熱狗薯泥沙拉(全)	熱狗、蛋、馬鈴薯、美乃滋、酸黃瓜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	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	茄汁豆包	豆包、大番茄
	副菜	紅醬筆管麵	筆管麵、大番茄、火腿、三色豆	巧克力醬	巧克力醬	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	塔香雙菇	鮑魚菇、秀珍菇、九層塔
	副菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒青花菜	青花菜	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	藍莓醬	藍莓醬	香脆酥/炒白花菜	香脆酥 白花菜、薑絲
中式早點	飲品	芋頭鹹粥	芋頭、米、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、香菇	米漿	米、糙米、花生	奶茶	紅茶、奶粉	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、火腿	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	奶皇包	奶皇包	紅豆包	紅豆包	芝麻包	芝麻包	高麗菜包	高麗菜包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭
	主菜	醬爆豆干	豆干、紅K、小黃瓜	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	茄汁豆包	豆包、大番茄
	副菜	腰果海苔酥	腰果海苔酥	玉米炒小黃瓜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔	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
	副菜	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	燕菁炒苕絲	燕菁、素苕絲、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
午餐	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜	鮮菇菜豆	四季豆、鮮香菇	炒小芥菜	小芥菜	炒白花菜	白花菜、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
	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	京醬橫絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	茄汁油腐	油豆腐、青豆仁、蕃茄	照燒蘑菇豆腐	豆腐、蘑菇片、三色豆	五目蒸蛋 福菜豆干	蛋、海帶芽、紅蘿蔔、鮮香菇、竹筍豆干、福菜
	副菜	蜜汁燒杏菇	杏鮑菇、黑木耳、麵腸、甜豆莢	四喜烤魷	烤魷、黑木耳、甜椒、鮮筍、香菇、青豆仁	奶白杏鮑菇	杏鮑菇、青花菜、起司	豆醬燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、米豆醬	菠菜炒金菇	菠菜、金針菇	烤薯片	馬鈴薯、地瓜
	副菜	焗烤高麗菜	高麗菜、火腿、乳酪絲	酥炸南瓜	南瓜、馬鈴薯、甜不辣、百頁	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
晚餐特色餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒薺白菜	鵝白菜、紅K、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜	炒大陸妹	大陸妹
	湯	時蔬湯咖哩	鮑魚菇、豆包、大白菜、咖哩	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	紅豆湯圓	紅白湯圓、紅豆	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
	果	蘋果		橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂	
	地方	蔥仁糙米飯 炸蚵嗲 塔香杏鮑菇 魯冬瓜	米、蔥仁、糙米醬汁、蚵嗲、百頁杏鮑菇、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 紅魷油菜	麵點、凍豆腐、皮絲、小白菜、高麗菜、麻油黑豆干、小黃瓜、紅k、鵝筍紅魷、油菜	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	香榨百頁燴飯 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 花椰燴鵝筍 炸草菇	米 G翅、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 青花菜、鵝筍片、玉米筍、草菇、椒鹽粉
	異國	白醬螺絲麵 羅宋湯 瑪格麗特法國麵包	螺絲麵、玉米粒、紅蘿蔔、碎干丁、杏鮑菇、火腿、青花菜、玉米粒、馬鈴薯、洋筴片、起司、法國麵包、番茄、九層塔、乳酪絲	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海帶絲 塔香雙菇	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、香菇、美白菇、九層塔	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、番茄、紅K、白K、鵝筍小捲、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 法式煎饅頭 油醋美生菜	米、G丁、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、饅頭、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
晚餐特色餐	麵食	韓式泡菜湯餃 素蝦仁燴白菜 腐乳酥炸杏鮑菇	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、清九、火鍋餘飯、高麗菜、大白菜、素蝦仁 杏鮑菇、酥炸粉	普台擔擔湯麵 黑白切 炒薺白菜	麵條、素嫩、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、乾豆片 鵝白菜、薑絲	素土魷絲羹麵 花生小黃瓜 滷百頁豆腐	油麵、素土魷絲、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	餛飩湯麵 香乾土豆 竹輪炒黃瓜	細麵、素餛飩、素嫩、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、素嫩丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、菠菜、柳松菇、紫米糕、百頁
	風味	白飯 麻婆豆腐 西芹香腸 酥炸G丁	米、蔥仁、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 炒銀芽干絲 芹香鮮菇	米、蛋、豆腐、紅K、素蟹絲 豆芽菜、干絲、紅K 香菇、芹菜、紅K、杏鮑菇	白飯 雞腸茄子煲 玉米布丁酥*2 沙茶炒百頁	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 百頁、四季豆	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、牛腩排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔
	加菜	醬油炒飯 炒小白菜 酸菜鮮菇湯 仙草茶	米、三色豆、豆干小白菜、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 決明子	麵條、醬汁 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 決明子	糙米飯 咖哩醬 炒茄子 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	糙米 三色豆、豆干 茄子 蕃茄、豆腐 黑糖、薑片	傻瓜麵 炒空心菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	素瓜仔若拌飯 炒A菜 冬瓜素豚湯 綠豆西米露	米、素瓜仔若、豆干 A菜、薑絲 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 紅豆薏仁湯	麵條、醬汁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 紅豆、薏仁
	果	葡萄		香蕉		木瓜		芭樂		葡萄		橘子	
	早 午	原目標	62		62		62.1		69.5		59.5		59.6
節制		41.5		48.75		49		58		48.75		44	
應付		248.5		260		245		272		267.5		246.5	
熱量		1615.5		1726.75		1669.4		1888		1746.75		1620.4	

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