

普台高中111年12月26至1月2日 膳食菜單暫定表

		12月26日		12月27日		12月28日		12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日	
		一		二		三		四		五		六		日		一	
西式早點	飲品	綠茶	綠茶	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶、奶粉	阿華田	阿華田、奶粉	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯	白粥	米
	主食	四角鬆餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	刈包	刈包	厚片土司	厚片土司	小漢堡	小漢堡	牛角可頌 中式燒餅/油條	牛角可頌/中式燒餅、油條	三明治-自製	吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	魯油腐	四角油腐、海帶片
	主菜	水煮蛋 黑胡椒醬油腐	蛋、椒鹽粉 油豆腐、三色豆	黑胡椒素排	素排、黑胡椒粒	梅干大黑豆干	黑豆干、三層若、梅乾菜	薯泥蛋沙拉 薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	蘑菇起司炒蛋 紅燒柳松菇嫩腐	蘑菇、起司片、蛋/柳松菇、嫩豆腐、紅K	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1	幼筍	幼筍
	副菜	茄汁義大利麵	義大利麵、番茄、毛豆、玉米、火腿	綜合堅果	綜合堅果	花生糖粉	花生粉、糖	草莓醬	草莓醬	千島醬	番茄醬、沙拉醬	洋芋沙拉	馬鈴薯、地瓜、葡萄乾、沙拉醬			豆腐乳/脆瓜	豆腐乳/脆瓜
	副菜	煉乳	煉乳	起司片	起司片	酸菜絲	酸菜絲	炒青江菜	青江菜	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、毛豆、玉米、火腿	炒青花菜	青花菜			油花生/皮絲炒青江菜	油花生/青江菜、皮絲
中式早點	飲品	白粥	米	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶、奶粉	阿華田	阿華田、奶粉	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯	白粥	米
	主食	芋頭包	芋頭包	白飯	米	刈包	刈包	奶皇包	奶皇包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	牛角可頌 中式燒餅/油條	牛角可頌/中式燒餅、油條	三明治-自製	吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	魯油腐	四角油腐、海帶片
	主菜	水煮蛋 黑胡椒醬油腐	蛋、椒鹽粉 油豆腐、三色豆	滷花生豆干	豆干、花生、紅蘿蔔	梅干大黑豆干	黑豆干、三層若、梅乾菜	薯泥蛋沙拉 薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	醬爆豆干	豆干、黑木耳、紅K	蘑菇起司炒蛋 紅燒柳松菇嫩腐	蘑菇、起司片、蛋/柳松菇、嫩豆腐、紅K	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1	幼筍	幼筍
	副菜	素鬆	素鬆	涼拌海帶芽	海帶芽、白芝麻	花生糖粉	花生粉、糖	芹香豆芽	豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔	牛蒡絲	牛蒡絲	洋芋沙拉	馬鈴薯、地瓜、葡萄乾、沙拉醬			豆腐乳/脆瓜	豆腐乳/脆瓜
	副菜	梅干蕪菁	蕪菁、紅蘿蔔、梅乾菜	香脆酥	香脆酥	酸菜絲	酸菜絲	麻油菜腰花	素腰花、小黃瓜、紅蘿蔔	海結麵輪	海帶節、豆輪	炒青花菜	青花菜			油花生	油花生
青菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜			炒青江菜	青江菜	炒小芥菜	薑絲、小芥菜					皮絲炒青江菜	青江菜、皮絲	
午餐	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	肉絲炒麵	油麵、素若絲、紅蘿蔔、豆干、小白菜	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	麻油嫩飯	米、洋菇片、豆干、素火腿、三色豆、鮮香菇
	主菜	橄欖醬豆包	豆包、橄欖醬、甜椒	沙茶油腐炒蛋 沙茶油腐	蛋、油豆腐、紅蘿蔔	滷蛋 素羅漢齋	蛋 鮮香菇、荷蘭豆、紅蘿蔔、黑木耳、油泡	咖哩豆腐	豆腐、三色豆、咖哩	干燒豆包	豆包	沙茶豆G	豆G、沙茶醬	滷蛋 樹子豆包	蛋、滿包 樹子、豆包、九層塔	香椿豆乾	豆乾、甜椒、香椿
	副菜	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、麵腸、九層塔	黑胡椒雞筋	麵筋泡、蘑菇、毛豆、玉米筍	蠔油燻西蘭花	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、黑木耳	福菜燒冬瓜	福菜、冬瓜、豆皮	炸芋頭糕	芋頭糕、蘿蔔糕	火腿燻金菇	金針菇、火腿、油片、甜椒	韓式雜菜	冬粉、紅K、黑木耳、香菇、小黃瓜、菠菜、白芝麻	醬燒鮮菇	茄子、杏鮑菇
	副菜	紅絲銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳、芹菜	酥炸地瓜條	地瓜、馬鈴薯、玉米段、杏鮑菇	客家小炒	豆干、芹菜、紅魷、榨菜	什錦四季豆	四季豆、茼蒿、蘑菇、紅蘿蔔、彩椒			麥克雞塊	麥克雞塊*2	煙燻回鍋若炒高麗菜	高麗菜、煙燻回鍋若、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	奶油高麗菜	高麗菜、黑胡椒粒、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、黑木耳絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲		
湯	酸菜粉絲湯	酸菜、冬粉、素若絲、薑絲	四神湯	慧仁、蓮子、素肚、高麗菜、四神湯包	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米	蕪菁鮮菇湯	蕪菁、鮑魚菇、大白菜	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段、丸子、紫米糕、高麗菜	酸白菜皮絲湯	酸白菜、紅K、皮絲、鮮筍絲、精靈菇	紅燒湯	紅K、白K、玉米段、皮絲	薑餅山藥湯	山藥、當歸、豆包	
果	小蕃茄		芭樂		鳳梨		橘子		洋西瓜		香蕉		鳳梨		梨子		
晚餐特色餐	地方	招牌飯- 素排 香腸、魯百頁、紅絲高麗	米、素排、醬汁、香腸片、筍塊、百頁豆腐、紅絲高麗	燕麥飯 醬燒油腐 鳳梨炒黑木耳 五香滷筍乾	米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 鳳梨 鳳梨、黑木耳 金針菇、青椒、筍乾	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇薑絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜	白飯 椰漿辣咖哩炒g 檸檬香茅烤豆包 xo醬炒高麗菜	米、g丁、杏鮑菇、青花菜、百頁、椰漿、咖哩、豆包、青椒、小番茄、高麗菜、茼蒿紅魷	白飯	米	紅燒洋若湯餃 湯、水餃分開	素食水餃、紅K、玉米粒、素洋若、白K、高麗菜	白飯	米	鮮菇炒拉麵	拉麵、香菇、豆芽菜、紅K、素排、小白菜
	異國	白醬螺絲麵 蕃茄青花菜 葡萄奶酥焗厚片/切	螺絲麵、素火腿、三色豆、洋菇片、青花菜、乳酪絲 蕃茄、青花菜 奶酥醬、葡萄、厚片土司	泰式炒蛋米線 越式燒豆包 涼拌過貓	米線、蛋、蕃茄、豆芽菜、芥藍菜、茼蒿蝦仁、美生菜 豆包、九層塔、過貓	蛋包飯 椒鹽毛豆荚 醬燒豆腐	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、毛豆荚、黑胡椒粒 豆腸、味噌醬、高麗菜絲	炸醬麵 東坡豆腐 麻油菜腰花	粗麵、素炸醬、均Y片、豆芽菜、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、筍片 素腰花、麻油、薑絲、辣椒條	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄	香菇魯油腐	油豆腐、鮮香菇、杏鮑菇、豆皮	普台素燥干丁	豆干、普台素燥	奶油豆腐	素蝦仁、青豆仁、玉米粒、豆腐、奶油
	麵食	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	蕃茄洋芋湯麵 芹香芋輪 嫩惹山藥捲	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 芋排、西洋芹 嫩惹山藥捲	沙茶蒸素麵 椒麻雞餅 鮮筍烤地瓜	蒸素麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜	日式炸G排拉麵 黑糖布丁	拉麵、海苔絲、玉米粒、筍乾、豆芽、炸g排、高麗菜絲 布丁粉、黑糖	三杯鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、甜椒	塔香海耳	海耳、九層塔、辣椒	鮮菇大白菜	鮑魚菇、紅蘿蔔、大白菜、薑絲	五香滷味	海帶片捲、豆G、花生、玉米
	風味	香椿蛋炒飯 貢丸湯 芝麻海帶芽	米、素火腿、紅K、青豆仁、香椿醬、蛋 魯貢丸、白K、紅K、芹菜 白芝麻、海帶芽	白飯 滷瓜素瓜仔 五味香菇素扒 豆酥高麗菜	米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、五味醬、素扒、杏鮑菇 高麗菜、甜椒、豆酥	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻	白飯 墨西哥醬素排 酥炸素茄 薑絲炒素腸	米 素排、蕃茄、甜椒 茄子、酥炸粉、椒鹽粉 麵腸、薑絲、酸菜	麻醬寬粉	寬粉、麻醬、青江菜、黃豆芽、粗干絲	炒A菜	A菜	烤洋芋	馬K、椒鹽粉	炒高麗菜	高麗菜、薑絲
	加菜	傻瓜麵 炒芥藍菜 青木瓜素酥湯 決明子	麵條、醬汁 芥藍菜、薑絲 素排骨酥、青木瓜 決明子	糙米飯 隆瓜素燥 炒芥菜仁 冬瓜豆腐湯 地瓜芋圓	糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 冬瓜、芹菜、油豆腐、薑絲 地瓜、芋圓	麻油麵線 炒鵝白菜 炒茄子 薑香南瓜湯 仙草茶	麵線、麻油 茄子 南瓜、薑絲 仙草茶	黑胡椒炒飯 炒鵝白菜 檸檬若絲湯 麥茶	米、豆干、三色豆皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲、檸檬、若絲 炒大麥	紅絲高麗菜 素香羹湯	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲 香菇、火腿、素羹、紅K、木耳、白菜、髮菜羹	綠豆西米露	綠豆、西米露	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	大滷羹湯	筍絲、紅蘿蔔、干絲、黑木耳
果	楊桃			葡萄		柳丁		柳丁		火龍果		蕃茄		芭樂		橘子	
蛋白類		59		69		55.6		61		57		58		62		65	
脂肪		52.5		56.5		43.5		42.5		46.5		50		47.5		47.5	
糖類		240		263.5		240.5		222.5		228.5		235		237.5		257.5	
熱量		1668.5		1838.5		1566.9		1525.5		1560.5		1622		1605.5		1717.5	

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