

普台高中112年1月3至112年1月8日 膳食菜單暫定表

日期		1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日		1月8日		
星期		一		二		三		四		五		六		
西式早點	飲品	味噌粥	米、海帶芽、豆腐、高麗菜、黑木耳	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	紫菜蘿蔔湯	白蘿蔔、紫菜	燕麥牛奶	奶粉、燕麥片	阿華田	阿華田	
	主食	芋頭包	芋頭包	厚片土司	厚片土司	黑漢堡	黑漢堡	素香炒麵	油麵、紅K、豆干、豆芽菜、黑木耳、小白菜	西式燒餅	西式燒餅	白麥吐司	白麥吐司	
	主菜	芹香豆干	豆干、芹菜、紅蘿蔔	水煮蛋 蕃茄大黑干片	火腿片 黑豆干、蕃茄、西洋芹	蜜汁素排	素排、麥芽糖	酸菜炒麵腸	麵腸、酸菜	蘑菇醬素排	素排、蘑菇醬	水煮蛋 茄汁豆包	蛋包、番茄	
	副菜	塔香海带根	海带根、九層塔、紅蘿蔔	藍莓醬	藍莓醬	酸黃瓜沙拉醬	酸花瓜、沙拉醬、檸檬	三角薯餅	三角薯餅	巧克力醬	巧克力醬	花生醬	花生醬	
	副菜	幼筍/炒A菜	幼筍/A菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	白醬筆管麵	筆管麵、火腿、三色豆、青花菜	高麗菜素魯	高麗菜、紅K、豆皮	炒油菜	油菜	薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、沙拉醬、玉米粒、紅K、小黃瓜、火腿	
中式早點	飲品	味噌粥	米、海帶芽、豆腐、高麗菜、黑木耳	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	紫菜蘿蔔湯	白蘿蔔、紫菜	燕麥牛奶	奶粉、燕麥片	白粥	米	
	主食	芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	素香炒麵	油麵、紅K、豆干、豆芽菜、黑木耳、小白菜	銀絲卷	銀絲卷	紅豆包	紅豆包	
	主菜	芹香豆干	豆干、芹菜、紅蘿蔔	水煮蛋 蕃茄大黑干片	火腿片 黑豆干、蕃茄、西洋芹	沙茶滷油腐	油豆腐、豆皮、沙茶醬	酸菜炒麵腸	麵腸、酸菜	三杯烤魷	烤魷、馬鈴薯、九層塔	水煮蛋 茄汁豆包	蛋包、番茄	
	副菜	塔香海带根	海带根、九層塔、紅蘿蔔	福菜魯竹筍	福菜、竹筍、豆輪、青椒	四色山藥彩丁	小黃瓜、香菇、山藥、玉米粒	三角薯餅	三角薯餅	煉乳	煉乳	雪裡紅炒干丁	雪裡紅、若絲、豆干	
	副菜	幼筍	幼筍	沙茶黃豆芽炒金針菇	金針菇、黃豆芽、沙茶醬	蒲瓜三絲	蒲瓜、金針菇、黑木耳、紅K	高麗菜素魯	高麗菜、紅K、豆皮	梅干苦瓜	梅干菜、苦瓜	素鬆	素鬆	
午餐	青菜	炒A菜	A菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒芥蘭菜	芥蘭菜、薑絲			炒油菜	油菜	紅絲菜豆	菜豆、紅K、香菇	
	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	沙茶炒烏龍	烏龍麵、素若絲、豆干、豆芽菜、小白菜、黑木耳、沙茶	白飯	米	
	主菜	滷蛋 滷什錦	蛋 素雞、油豆腐、麵腸、乾辣椒、乾香菇	左宗菜雞	素雞、豆薯、小黃瓜、甜椒	韓式泡菜豆腐	豆腐、泡菜、大白菜、木耳	玉米炒蛋 糖醋黑干	蛋、玉米粒、三色豆、馬鈴薯、豆干 大溪黑干、鳳梨、青椒、甜椒	宮保豆包	豆包、花生、干辣椒、甜豆莢	麻婆油腐	油豆腐、素雞、豆腐醬、三色豆、	
	副菜	金菇燴芥菜	金針菇、芥藍菜、油片、火腿、甜椒	酥炸南瓜	南瓜、馬K、地瓜、百頁	紅燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	泰式炒冬粉	冬粉、冬菜醬、火腿、黃豆芽、紅K、九層塔、蕃茄	蜜汁洋芋	馬鈴薯、麥芽糖、白芝麻	炸時蔬	南瓜、牛蒡、青花菜、地瓜	
	副菜	竹筍炒干絲	竹筍、豆干絲、紅K、黑木耳	咖哩雙花	白花菜、青花菜、咖哩	芋頭鮮菇	芋頭、香菇、秀珍菇、芹菜	鮮菇麵筋	麵筋泡、香菇、杏鮑菇、黑木耳			筍乾滷角螺	筍乾、角螺、豆干	
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	
	湯	冬菜粉絲湯	冬菜、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔	冬瓜油腐湯	冬瓜、油豆腐	榨菜素肚湯	素肚、榨菜絲、紅蘿蔔、	白菜豆腐湯	大白菜、豆皮、紅蘿蔔	綜合湯	凍豆腐、紫米糕、油豆腐、貢丸、芹菜	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、皮絲	
	果	香蕉		火龍果		芭樂		洋香瓜		楊桃		棧柑		
	晚餐	地方	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、油腐、芹菜	香椿炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	翡翠炒飯 素肝高麗菜 芝麻海带芽	米、三色豆、火腿丁、菠菜 黑豆干、高麗菜 白芝麻、海带芽	薏仁糙米飯 客家酸菜豆干 焗烤茄子 時蔬燴茼蒿	米、薏仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、茼蒿、青花菜、金針菇	剝皮辣椒鮮菇粥 煎鍋貼*2 冬瓜魯皮絲	米、香菇、玉米粒、紅K、剝皮辣椒、高麗菜、火腿 鍋貼*2 冬瓜、皮絲	麻油G拌飯 什錦魯味 炒A菜	米、雞丁、杏鮑菇、柳松菇、大白菜、蛋 油豆腐、海带結 A菜、紅K
		異國			奶油時蔬燴飯 燒仙草	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、紅豆、綠豆、珍珠、仙草汁	油醋醬義大利麵 南瓜濃湯 焗烤杏鮑菇	義大利麵、甜椒、蕃茄、美生菜、豆包 南瓜、紅K、玉米粒、杏鮑菇、馬K、乳酪絲	泰式酸辣螺絲麵 塔塔醬佐豆包	螺絲麵、番茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、九層塔、白花菜、蛋、可爾必思、酸黃瓜、美奶滋	芝麻醬拌飯條 熟狗炒玉米 四季豆炒紅魷	飯條、小黃瓜、紅K絲、火腿、芝麻醬、玉米粒、熟狗、四季豆、茼蒿紅魷	茄汁義大利麵 卡士達牛角可頌	義大利麵、蕃茄、熟狗、豆干、玉米粒、青花菜、牛角可頌、蛋、低筋麵粉、玉米粉、牛奶
麵食		湯咖哩麵 黃瓜炒美白菇 香辣小雞腿*2	麵條、四角油泡豆腐、馬K、玉米粒、紅K、豆芽菜、G丁 金針菇、美白菇、小黃瓜、香辣小雞腿*2	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉 大白菜、香菇絲、紅K	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜燴豆腐	烏龍麵、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉 豆腐、白菜、香菇絲、素蹄絲	榨菜若絲湯麵 茶香滷味	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜、小白菜 豆乾、茶葉、紫米糕、花生、青花菜	素土魷魚羹米粉 炸臭豆腐*2 台式泡菜	米粉、素土魷魚、大白菜、紅K、筍絲、金針菇、芹菜、臭豆腐、高麗菜、紅蘿蔔	薑母素鴨麵線 酥炸香菇 黃瓜香干	涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、香菇、酥炸粉、小黃瓜、豆干	
風味		普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳茹青花菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 青花菜、柳松菇	素排骨煲仔飯 香菇土豆腐 豆豉山蘇干片	米、素排骨、豆豉、紅K、高麗菜、青江菜 豆薯、馬K、鮮香菇、山蘇、豆干、豆豉	素鬆拌飯-臘腸 素炒雪裡紅 蕃茄嫩馬鈴薯	米、醬汁、素鬆、臘腸 雪裡紅、辣椒 馬K、紅K、蕃茄	三色醬油炒飯 時蔬素蹄 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、玉米粒、青豆仁、紅K、芹菜 素鬆、青花菜、紅K 大白菜、燻丫	白飯 黑胡椒香積排 鮮菇炒大陸妹 紅燒白菜豆腐	米、香積排、鮮香菇、大陸妹、薑絲、大白菜、油豆腐、紅K	五穀飯 醬烤鴨條 酥炸豆腐 藥燉高麗菜	米、五穀米、素烤醬、烤鴨條、炒酸菜絲、醬汁、豆腐、酥炸粉 高麗菜、藥膳包、薑絲	
加菜		沙茶拌麵線 炒山茼蒿 麻油山藥湯 洛神花茶	麵線、沙茶 山茼蒿、薑絲 山藥、高麗菜、麻油、薑絲 洛神花	炒米粉 炒小芥菜 味噌豆腐湯 麥茶	米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 小芥菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	素瓜仔若拌飯 炒苦瓜 當歸香Q糕湯 烏梅汁	米、素瓜仔若、豆干 皮絲、香菇、香椿醬 苦瓜、薑絲 當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁	白飯 咖哩醬 炒芥菜仁 海带芽素丸湯 冬瓜茶	米 三色豆、咖哩醬 芥菜仁、薑絲 海带芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	素燥拌麵 塔香地瓜葉 南瓜麵線湯 紅豆湯	麵條、醬汁 地瓜葉、薑絲、九層塔 蒲瓜、麵線、薑絲、紅豆、洋蔥仁	醬油炒飯 炒茄子 玉米皮豆腐湯 百香椰果	米、三色豆、豆干 茄子、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 百香果汁、椰果、西米露、綠茶	
果	橘子		芭樂		木瓜		柳丁		火龍果		小蕃茄			
蛋白質	68		67.5		59.5		61.5		57		62			
脂肪	52.5		50		46.5		45		46.5		54			
醣類	277.5		252.5		246		257.5		228.5		213.5			
熱量	1854.5		1730		1640.5		1681		1560.5		1588			

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