

普台高中111年1月9日至1月15日 膳食菜單暫定表

日期	1月9日		1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14日		1月15日		
星期	五		六		日		一		二		三		四		
西式早點	飲品	白粥	米	奶茶	紅茶包、奶粉	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	燕菁素九湯	大頭菜、素丸、紅K	紅茶	紅茶	豆漿	豆漿	米漿	米、花生
	主食	芝麻包	芝麻包	白麥土司	白麥吐司	貝果堡	貝果	白飯	米	蔥餅 中式燒餅	蔥餅 中式燒餅	厚片土司	厚片土司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭
	主菜	三杯油豆腐	油豆腐、九層塔、辣椒	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	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茄汁豆干	豆干、大番茄、毛豆	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒熟狗	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、熟狗	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	京醬積絲	豆包、小黃瓜、紅K
	副菜	花生麵筋	麵筋泡、花生	奶酥醬	奶酥醬	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	煉乳	煉乳	花生醬	花生醬	起司片	起司片
	副菜	香脆酥炒A菜	香脆酥 A菜、紅K	綜合堅果	綜合堅果	炒青花菜	青花菜	芹香銀芽炒油菜	豆芽菜、芹菜、紅K油菜	青醬通心麵	通心麵、九層塔、素火腿、三色豆、白花菜、	炒山茼蒿	茼蒿	味噌蒸菁炒大白菜	大頭菜、紅K、味噌大白菜、黑木耳
中式早點	飲品	白粥	米	奶茶	紅茶包、奶粉	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	燕菁素九湯	大頭菜、素丸、紅K	地瓜粥	米、地瓜	豆漿	豆漿	米漿	米、花生
	主食	芝麻包	芝麻包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	紅豆包	紅豆包	白飯	米	芋簽饅頭	芋簽饅頭	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭
	主菜	三杯油豆腐	油豆腐、九層塔、辣椒	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	素炒五寶	豆干、玉米粒、生花生、毛豆仁、紅蘿蔔	茄汁豆干	豆干、大番茄、毛豆	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒熟狗	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、熟狗	滷油豆腐	油豆腐、薑片、豆皮	剝椒積絲	豆包、剝皮辣椒、紅K
	副菜	花生麵筋	麵筋泡、花生	幼筍	幼筍	什錦果仁	什錦果仁	素鬆	素鬆	什錦菜	什錦菜	辣炒海帶絲	海帶絲、紅K、芹菜	起司片	起司片
	副菜	香脆酥	香脆酥	西芹麻油腰花	西洋芹、腰花、麻油、紅K、豆乾、黑木耳	木耳鮑筍	黑木耳、筍絲	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K	酸菜菇菇	秀珍菇、鮑魚菇、酸菜	煉乳	煉乳	味噌蒸菁	大頭菜、紅K、味噌
青菜	炒A菜	A菜、紅K	炒小白菜	小白菜	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜	紅絲菜豆	菜豆、干香菇、紅K	炒山茼蒿	茼蒿	炒大白菜	大白菜、黑木耳	
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米飯	日式什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、海苔粉	白飯	米
	主菜	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿、香菇、榨菜	黑胡椒醬豆腐	豆腐、三色豆、黑胡椒	白醬香芋燒蛋 白醬香芋G丁	蛋、芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁	滷油腐	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、滷包	素燥滷素臠	素臠、油豆腐、素燥	糖醋豆包	豆包、蕃茄、鳳梨、青椒	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐、三色豆
	副菜	冬瓜素臠	白蘿蔔、紅蘿蔔、素臠	雙菇燴白花	白花菜、香菇、杏鮑菇	白菜滷	白菜、豆皮、黑木耳	宮保馬鈴薯	馬k、乾辣椒、花生、素排	毛豆炒玉米	玉米粒、毛豆仁、香菇、紅K	泡菜銀芽若絲	泡菜、豆芽菜、素若絲	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、豆干、九層塔、甜椒
	副菜	五味醬紫茄	茄子、五味醬	綜合炸物	芋頭糕、蘿蔔糕、南瓜、米血糕	沙茶粉絲煲	冬粉、沙茶、豆芽菜、小白菜、豆干	玉筍炒杏鮑菇	杏鮑菇、玉米筍、青椒、紅K	麻香海茸	海茸、麻油、甜椒			玉筍燴黃瓜	玉筍、玉米筍、茼蒿、紅蘿蔔
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳	白芝麻菠菜	菠菜、白芝麻	炒鵝白菜	鵝白菜
湯	若骨茶湯	皮絲、青江菜、香菇、若骨茶湯包、白K	紫菜豆腐湯	紫菜、豆皮、大白菜	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包	麻油G湯	豆包、大白菜、紅蘿蔔、豆皮	酸菜素肚湯	素肚、酸菜、高麗菜	關東煮湯	白K、紅K、紫米糕、高麗菜、玉米段	
果	梨子		橘子		楊桃		芭樂		橘子		棗子		木瓜		
晚餐特色餐	地方	香辣牛奶鍋-拉麵 三杯臭豆腐 麻香川七	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	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	蛋包飯 金菇山茼蒿 醬燒豆腐	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、豆腐、味噌醬、高麗菜	豆乾辣醬拌麵 三杯百頁 叉燒炒芥藍	麵條、豆乾、豆干、辣油、青辣椒、青江菜、豆芽菜、百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條、芥藍菜、叉燒	芙蓉香菇素海鮮粥 香滑雙色 紅絲小白菜	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海蔘、竹輪、素蝦仁、蛋、凍豆腐、紫米高、小白菜、紅K、黑木耳、油皮	素洋若燴飯 地瓜球 素燥地瓜葉	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、大白菜、地瓜球、素燥、地瓜葉、九層塔	麻油拌飯 時蔬素臠 鮮菇大陸妹	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜素臠、青花菜、紅K、秀珍菇、大陸妹
	異國	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、香噴、特調醬汁	青椒素絲炒飯 酥皮濃湯	米、香菇絲、素肉絲、高麗菜、紅K、青椒、馬k、酥皮、洋菇片、三色豆	東北酸白菜豆腐鍋-麵 炸杏鮑菇	粗麵、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜、杏鮑菇、酥炸粉	焗烤時蔬燴飯 紅豆鵝牛餅	米、小黃瓜、青花菜、白花菜、紅K、乳酪絲、素火腿、洋菇片、紅豆鵝牛餅	蕃茄義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片、天婦羅、小黃瓜、紅K、紅茶、果凍粉	素炒烏龍麵 三色四季豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、四季豆、三色豆、黃豆芽、醃醬	日式醬炒麵 蔬菜天婦羅 西芹豆干	油麵、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇
	麵食	素洋若燴麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	素洋若、洋若燴湯包、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	蕃茄菠菜湯麵 麻辣花生拌高麗時蔬炒豆干	麵條、素燥、菠菜、豆芽菜、豆包、蕃茄、高麗菜、花生、辣椒、豆干、西洋芹	馬鈴薯洋若受-拉麵 焗南瓜 芹菜炒豆包	拉麵、素洋若、馬鈴薯、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、南瓜、芹菜、豆包	酸辣湯餃 綜合滷味	水餃、金針菇、香菇、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、素若絲、粗乾絲、豆腐、海帶結、素臠、黑豆干、青花菜	大滷飯條 四季百頁 芝麻球*2	飯條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、百頁豆腐、黑木耳、四季豆、芝麻球	韓式泡菜豆腐鍋-麵 圓圓薯餅	拉麵、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋餘板、金針菇、圓圓薯餅	沙茶G絲麵 酥炸茄子 烤洋芋片	G絲麵、火鍋餘板、天婦羅、豆皮、高麗菜、青江菜、沙茶醬、茄子、酥炸粉、洋芋、海苔粉
	風味	蔥仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤南瓜 甜椒秀珍菇	米、蔥仁、糙米、豆干、酸菜、辣椒、南瓜、馬k、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 茼蒿白菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅、大白菜、茼蒿絲、薑絲	素鬆拌飯 墨西哥醬炸豆包 素炒酸菜若絲 鮮菇四季豆	米、素鬆、豆包、墨西哥醬、酸菜絲、麵粉、薑絲、辣椒條、四季豆、香菇、甜椒	白飯 韓式泡菜扣肉飯 醬鴨蘿蔔 山茼蒿炒蛋	米、素五花肉、韓式泡菜、油小口、白K、紅K、山茼蒿、蛋	燕麥飯 泰式蚵仔 紅燒皇帝豆 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、蚵仔、醬汁、皇帝豆、黑木耳、鮮香菇、角羅、大白菜、杏鮑菇	白飯 柚香糖醋酥魚 素魯蘿蔔 炒白菜	米、柚子醬、香茅酥魚、甜椒、蕃茄、海帶結、白花菜、紅K、素火腿、薑絲	白飯 紅K炒蛋 芝麻海帶芽 咖喱豆皮	米、紅K、蛋、高麗菜、海帶芽、白芝麻、豆皮、馬k、三色豆
	加菜	白飯 蔴瓜素燥炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	米、皮絲、香菇、蔴瓜、芥藍菜、薑絲、玉米、素丸、薑絲、炒大麥	素燥拌麵 炒芥菜仁 筍皮絲湯 仙草干茶	麵條、調味醬汁、芥菜仁、薑絲、鮮筍片、皮絲、仙草茶	糙米飯 咖哩醬 塔香紫茄 青木瓜素若湯 紅豆薏仁湯	糙米、咖哩、三色豆、豆干、九層塔、茄子、青木瓜、油皮、薑絲、紅豆、薏仁	傻瓜麵 炒大白菜 蒲瓜粉絲湯 烏梅汁	麵條、醬汁、大白菜、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、烏梅汁	白飯 塔香茄汁炒大白菜 冬瓜素酥湯 冬瓜米苔目	米、九層塔、蕃茄醬、大陸妹、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、塊、米苔目	香椿拌麵 炒苦瓜 海帶芽豆皮湯 決明子	麵條、醬汁、苦瓜、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、決明子	塔香炒飯 菠菜 香南瓜湯 綠豆薏仁湯	米、九層塔、三色豆、豆干、皮絲、香菇、菠菜、薑絲、南瓜、薑絲、綠豆、薏仁
果	芭樂		棗子		蓮霧		柳丁		葡萄		芭樂		香蕉		
蛋白質	66	66	64	68	68	68	66	66	65	65	60.5	60.5	61.5	71.5	
脂肪	50	50	57.5	50	50	50	54	54	54	54	54	54	54	49	
醣類	240	240	229.5	246.5	246.5	246.5	247.5	247.5	232.5	232.5	228.5	228.5	253.5	253.5	
熱量	1674	1674	1983	1739.3	1739.3	1739.3	1680	1680	1709.5	1709.5	1642	1642	1831	1831	

自民國98年承接以來即使用CAS食品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝