

普台高中112年11月18日至11月24日 膳食菜單暫定表

日期	11月18日			11月19日			11月20日			11月21日			11月22日			11月23日			11月24日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早點	飲品	綠奶茶	綠茶、奶粉	芋香鹹粥	米、芋頭、高麗菜、芹菜、香菇	豆漿	豆漿	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	米漿	米、焦花生、紫米	仙草凍奶茶	奶粉、仙草凍	大滷湯	大白菜、紅K、金針菇、油豆腐						
	主食	千層乳酪燒餅可頌堡	千層乳酪燒餅可頌堡	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	白麥土司	白麥土司	鹹大餅	鹹大餅	厚片土司	厚片土司	白飯	米						
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	沙茶燒素雞	素雞、黑木耳、青椒	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味積絲	蛋、豆包、紅K	熱狗沙拉	熱狗、馬鈴薯、玉米粒、葡萄乾、小黃瓜	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 煙燻、甜椒	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	鮮結蠔油豆腸	豆腸、香菇、紅K片						
	副菜	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末、沙拉醬	香脆酥	香脆酥	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火腿、三色豆	草莓醬	草莓醬	客家炒米粉	米粉、素肉、香菇、紅蘿蔔、豆芽菜	巧克力醬	巧克力醬	蕃茄白花草	大番茄、白花草						
	副菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	滷蘿蔔海带 炒青花菜	海帶結、白蘿蔔、雞輪芥藍菜	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、玉米筍、紫地瓜、玉米粒	炒芥藍菜	芥藍菜	麻油麵輪/ 紅絲大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔、豆輪、白蘿蔔、麻油	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	素鬆 炒小白菜	素鬆 小白菜						
中式早點	飲品	綠奶茶	綠茶、奶粉	芋香鹹粥	米、芋頭、高麗菜、芹菜、香菇	豆漿	豆漿	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	米漿	米、焦花生、紫米	白粥	米	大滷湯	大白菜、紅K、金針菇、油豆腐						
	主食	酸菜包	酸菜包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	中式燒餅	中式燒餅	奶皇包	奶皇包	鹹大餅	鹹大餅	芝麻包	芝麻包	白飯	米						
	主菜	醬燒素肚	素肚、黑木耳、紅K片	沙茶燒素雞	素雞、黑木耳、青椒	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味積絲	蛋、豆包、紅K	照燒嫩油腐	嫩油豆腐、黑木耳	水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 煙燻、甜椒	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	鮮結蠔油豆腸							
	副菜	麻油麵線	麵線、薑	香脆酥	香脆酥	油條	油條	綜合堅果	綜合堅果	客家炒米粉	米粉、素肉、香菇、紅蘿蔔、豆芽菜	五香毛豆干丁	毛豆、豆干丁、鮮香菇	蕃茄白花草	牛番茄、白花草						
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	滷蘿蔔海带	海帶結、白蘿蔔、皮絲	起司片	起司片	鳳梨山苦瓜	鳳梨、山苦瓜	麻油麵輪	豆輪、白蘿蔔、麻油	香脆酥	香脆酥	素鬆	素鬆						
午餐	青菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒青花菜	青花菜、紅K	鮮菇溫沙拉	柳松菇、杏鮑菇、美生菜、玉米筍、紫地瓜	炒芥藍菜	芥藍菜	紅絲大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔	鮮結甜豆莢	甜豆莢、美白菇、紅K絲	炒小白菜	小白菜						
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	紫米飯	米、紫米	麻醬拌麵	乾麵、麻醬、豆芽菜、小黃瓜、紅K	白米飯	米						
	主菜	藥膳滷蛋 藥膳猴菇	蛋 猴頭菇、柳松菇、杏鮑菇、甜椒、凍豆腐	泰式檸檬燒豆腐	油豆腐、九層塔、蕃茄、東炎醬、檸檬汁	宮保豆干	豆干片、甜椒、乾辣椒、乾花生	芋香紅燒獅子頭	獅子頭、芋頭、大白菜	木須炒蛋 木須燴豆腐	蛋、木耳絲、筍絲、紅K絲、板豆腐	麻婆豆腐	板豆腐、素若燥、鮮香菇	白醬奶油燒G丁	素G丁、油豆腐、馬K、紅K、秀珍菇、玉米粒						
	加菜	三杯豆包	豆包、九層塔	紅燒炸蛋	蛋、麻辣醬汁	麻辣滷蛋	蛋、麻辣醬汁	沙茶滷蛋	蛋、沙茶醬汁	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片	滷蛋	蛋	豉汁燒蛋	蛋、豆豉						
	副菜	腐皮燒冬瓜	冬瓜、薑絲、豆皮	野菜燻烤	南瓜、花椰菜、乳酪絲、玉米筍	咖哩燴豆腐	馬鈴薯、紅K、豆腐、玉米粒	韓式雜菜拌冬粉	豆干片、菠菜、紅K絲、木耳絲、冬粉、白芝麻	鮑汁炆珍菇	杏鮑菇、鴻喜菇、秀珍菇、九層塔	鹹酥炸物	鹹酥G、地瓜、素米血、青椒	章菇高麗	高麗菜、鴻喜菇、紅K絲						
晚餐	副菜	開胃筍干	筍干、皮絲	乾煸四季脆腸	四季豆、麵腸、辣椒	塔香海耳	九層塔、海耳	味噌南瓜	南瓜、紅K片、鮮香菇、味噌	花椰炒豆包	青花菜、豆包絲			什錦滷味	大頭菜、紅K丁、玉米段、素黑輪、豆干結						
	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜	炒茼蒿莧菜	茼蒿、紅K、莧菜	炒菠菜	菠菜、薑絲						
	湯	日式蘿蔔湯	昆布、白K、紅K、海带結	客家酸菜鮮菇湯	酸白菜、金針菇、薑絲、鮑魚菇、大白菜	翡翠羹湯	菠菜、素蟹棒、嫩豆腐、鮮香菇	若骨茶湯	玉米、杏鮑菇、芹菜末、素排骨酥	蔬菜四物湯	高麗菜、玉米段、油豆腐、皮絲	紅燒湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、豆輪	芋頭米粉湯	芋頭、米粉、素若末、芹菜、鮮香菇						
	果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		葡萄		楊桃		小蕃茄							
	地方	蜜汁燒排骨 椒鹽雞腿 菜豆炒茄子	米、素排、菜脯 麵腸、椒鹽粉 菜豆、茄子、香菇絲	白飯 香酥臭豆腐 辣炒菜脯干丁 酪梨油炒高麗菜	米、臭豆腐、醬汁、碎干丁、菜脯、辣椒、紅K絲、高麗菜、酪梨油	黑胡椒奶油拌麵 酥炸雙Q 小黃瓜炒鮮菇	油麵、青花菜、玉米筍、紅K片、洋菇片、杏鮑菇、豆干片、素米筍、手釋寮、小黃瓜、秀珍菇	雙醬乾麵 蜜汁豆包 洋香燴湯	麵條、香椿醬、素炸醬、碎干丁、小白菜、豆芽菜、紅蘿蔔、豆包、素羊筍、玉米筍、大白菜、美白菇	日式味噌蓋飯 芝麻球*2 腐皮白花	米、素火腿、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、芝麻球*2 豆皮、白花草、紅K片	素洋若炒飯 若絲炒菜心 蘑菇燴湯	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、薑絲 A菜心、素肉絲、紅蘿蔔丁、洋菇片、馬鈴薯、玉米粒	辣炒飯條 海苔飯捲 百香青木瓜	飯條、豆干片、豆芽菜、小白菜、鮮香菇、紅K絲、全形海苔、米、韓式泡菜、碎干丁、青木瓜絲、百香果醬						
晚餐 特色餐	異國	泰式打拋米漢堡 蘑菇拌麵	米漢堡、碎干丁、九層塔、玉米粒、番茄、杏鮑菇、雞條、素火腿、豆干、青花菜、洋菇片	韓式泡菜鍋-附麵 芝麻海带芽 時蔬辣G丁	細麵、韓式泡菜、豆腐、素蟹棒、高麗菜、油皮、紅K絲、海带芽菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	泰式炸D排飯 奶油玉米炒蛋 鮮菇四季豆	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、泰式醬汁 米飯、三色豆、紅K丁、蛋、四季豆、紅蘿蔔、香菇	奶油時蔬嫩飯 果香醬素烤串	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜 杏鮑菇、青椒、鮮香菇、熟狗、特調醬汁	牛奶起司拉麵 布丁蛋塔	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、筍干、塔皮、布丁	燕麥飯 糖醋G丁 剝皮辣椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、G丁、豆G、甜椒、青椒、蛋、剝皮辣椒、地瓜、椒鹽粉	XO醬蝦仁炒飯 素鬆嫩豆腐 紅絲油菜	米、XO醬、高麗菜、素蝦仁、玉米粒、紅K絲、素火腿、高麗菜、蛋、麵粉、紅K絲、玉米粒						
	麵食	什錦湯麵 辣椒沙茶拌豆腐 檸檬奶油鮑菇	麵條、青花菜、紅K、玉米段、高麗菜、三角油豆腐、青龍椒、辣椒、嫩豆腐、檸檬汁、杏鮑菇	紅油抄手刀削麵 秀珍菇炒南瓜 三杯豆腐	刀削麵、素燻、素銀絲、小白菜、豆芽菜、秀珍菇、柳瓜、黑木耳、紅K、油豆腐、九層塔	蕃茄雞蛋湯麵 樹子炒豆腐 燻丫炒鮮菇	麵條、大蕃茄、蛋、豆腐、高麗菜、鮮香菇、秀珍菇 油豆腐、破布子、柳松菇、燻丫、小白菜	玉米濃湯餃 酥炸芋香時蔬 柚香蘿蔔	水餃、玉米粒、三色豆、素火腿、馬鈴薯、芋頭、地瓜、青花菜、酥炸粉、白蘿蔔丁、柚子醬	椒麻拌麵 炸南瓜 蒸鍋貼	乾麵、豆芽菜、碎干丁、小白菜、素火腿、柳瓜、素鍋貼	府城素擔仔湯麵 綜合滷味	油麵、素燻、素小蝦、豆芽菜、小白菜、鮮香菇、海带結、黑輪條、黑豆干、白蘿蔔	日式湯咖哩麵 焗烤馬鈴薯	乾麵條、豆包、咖哩粉、紅蘿蔔、南瓜、玉米筍、青花菜、馬鈴薯、蛋、鮮香菇						
	風味	白飯 香辣小G圓*2 炒小芥菜 木須雙糕	米、香辣小G圓、小芥菜、薑絲、蘿蔔糕、香Q糕、黑木耳絲、紅K、小黃瓜絲	親子丼飯 香酥紅糟燒肉 雲耳白菜	米、蛋、油片絲、美白菇、鴻喜菇、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲 麵腸、地瓜粉、紅糟醬、白花草、紅K片	椒麻鳳梨火腿炒飯 時蔬素雞 梅干烤翅	米、鳳梨、素火腿、紅K丁、三色豆、茼蒿蝦仁、素雞、青花菜、梅干菜、烤翅	白飯 芋香油腐燒若 沙茶海带根 焗烤鮮菇	米、芋頭、油豆腐、三層若 海带根、紅蘿蔔 鮮香菇、馬鈴薯、青花菜、乳酪絲	香檳排飯 五香滷油豆腐 燙青菜	米、香檳排、醬汁、油嫩豆腐、大陸妹、滷汁	沙茶什錦菇燴麵 辣炒桂竹筍 酥炸百頁	油扁麵、秀珍菇、柳松菇、豆干片、大白菜、紅K、金針菇 桂竹筍、辣椒、百頁豆腐、椒鹽粉	白飯 蒲燒素雞 椒麻鮑魚菇 油腐貢丸滷	米、素銀絲、白芝麻、蒲燒醬汁 鮑魚菇、青椒、油豆腐、貢丸、酸菜絲						
	加菜	香椿拌麵 炒皇苔菜 藥膳青木瓜湯 仙草茶	麵條、香椿醬 皇宮菜 青木瓜、藥膳湯包、玉米段 仙草茶	炸醬拌飯 炒蒲瓜 金針粉絲湯 綠豆米苔目湯	米、豆干、炸醬 蒲瓜 金針菇、冬粉、薑絲 綠豆、米苔目	咖哩醬拌麵 炒小白菜 日式味噌湯 檸檬冬瓜茶	細麵 三色豆、咖哩醬 小白菜 豆腐、海带芽 冬瓜塊、檸檬	塔香炒飯 炒地瓜菜 蕃茄蔬菜湯 麥茶	米、九層塔、豆干丁、素火腿 地瓜菜 蕃茄、高麗菜 炒大麥	花生滷麵線 炒芥藍菜 玉米豆皮湯 白木耳地瓜湯	麵條、花生 芥藍菜、橄欖菜、薑絲、油皮、玉米段、薑絲 白木耳、地瓜	白飯 黑胡椒醬 鮮結黃豆芽 羅宋湯 百香糖果QQ	米 三色豆、豆干 黃豆芽、鮮香菇、薑絲、蕃茄、高麗菜、西洋芹 百香果粒、椰果、珍珠	傻瓜麵 炒小菜 米豆燒湯 菊花茶	麵條、調味醬汁 A菜、薑絲 米豆、薑絲、豆腐 菊花						
	果	柳丁		葡萄		香蕉		鳳梨		木瓜		哈密瓜		鳳梨							
蛋白質		63.5		65		80.5		69		68.5		71.5		60							
脂肪	早	58		52.5		58		50.5		47.5		58		45							
糖類	午	252		257.5		272		264.5		250		262		245							
熱量		1784		1762.5		1932		1788.5		1669.5		1856		1625							

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