

普台高中113年12月9日至12月15日 膳食菜單暫定表

日期	12月9日		12月10日		12月11日		12月12日		12月13日		12月14日		12月15日	
星期	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
西式早點	粥/飲品	阿華田	阿華田、奶粉	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	小米粥	米、小米	奶茶	紅茶包、奶粉	綠茶	綠茶包	芋頭鹹湯	芋頭、香菇、高麗菜、芹菜	
	主食	草莓夾心麵包	草莓夾心麵包	厚片土司	厚片土司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	丹麥堡 西式燒餅	丹麥堡 西式燒餅	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	梅干油腐	油豆腐、梅干菜	照燒素排	素排	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、沙拉醬、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	五香麵輪豆干	豆干、豆輪、五香滷汁	
	副菜	xo醬拌麵	乾麵、豆芽菜、紅蘿蔔、高麗菜、XO醬	奶酥醬	奶酥醬	豆芽干絲/香脆酥	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜/香脆酥	起司片	起司片	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	
	副菜	炒美生菜	美生菜	炒白花朵	白花朵	炒大陸妹	大陸妹	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末醬	炒高麗菜	高麗菜	番茄炒玉筍 /炒地瓜葉	大蕃茄、玉米筍、鮮香菇、金珍菇、美白菇、地瓜葉	
中式早點	粥/飲品	阿華田	阿華田	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	小米粥	米、小米	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐	綠茶	綠茶包	芋頭鹹湯	芋頭、香菇、高麗菜、芹菜	
	主食	芝麻包	芝麻包	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白飯	米	芋泥包	芋泥包	白飯	米	
	主菜	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	香滷豆腐	豆腐	梅干油腐	油豆腐、梅干菜	照燒素排	素排	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	五香麵輪豆干	豆干、豆輪、五香滷汁	
	副菜	xo醬拌麵	細麵、豆芽菜、紅蘿蔔、高麗菜	玉筍炒山藥	山藥、玉米筍、黑木耳	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨菜、芹菜	紅燒芋頭	芋頭、黑豆干	滷杏鮑菇	杏鮑菇、白蘿蔔、紅蘿蔔	素鬆	素鬆	
	副菜	芹香芋頭	芋頭、芹菜、紅K、素排骨	味噌結頭菜	結頭菜、紅蘿蔔、素排骨酥、味噌	香脆酥	香脆酥	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉、薑絲	水蓮炒豆干	水蓮、豆干片、紅K絲	番茄炒玉筍	大蕃茄、玉米筍、鮮香菇、金珍菇、美白菇	
午餐	青菜	炒美生菜	美生菜、薑絲	炒白花朵	白花朵	炒大陸妹	大陸妹	炒鑊白菜	鵝白菜	炒高麗菜	高麗菜	炒地瓜葉	地瓜葉	
	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	照燒烏龍麵	烏龍麵、黑木耳、紅蘿蔔、豆干、小白菜	
	主菜	烏龍燒黑干	黑豆干、素米雪、烏龍茶	茄汁炸蛋 黑胡椒奶油麵腸	蛋、茄汁麵腸、黑胡椒	素燒瓜仔若	碎干丁、素瓜仔若、紅K丁、鮮香菇、筍丁	黑胡椒炒蛋 黑椒燒餅羹	蛋、玉米粒、馬鈴薯、三色豆、黑胡椒、磨菇、魚羹	泡菜豆腐煲	韓式泡菜、豆腐、紅K絲、金針菇	三杯草菇豆腐	豆腸、黑木耳、秀珍菇、玉米筍、九層塔、紅K片	
	加菜	咖哩燒蛋	蛋、咖哩粉	紅燒嫩豆腐	油嫩豆腐	滷蛋	蛋、滷包	三杯滷蛋	蛋	梅干滷蛋	梅乾菜、蛋	滷蛋	蛋、滷包	
	副菜	八寶菜	大白菜、玉米筍、筍子、黑木耳、紅蘿蔔、素蝦仁、鮮香菇、豆干片	宮保鮮筍豆干結	豆干結、鮮筍、油花生、辣椒、青椒	豆蓉蒲瓜	蒲瓜、豆蓉、紅蘿蔔	菌菇油腐	金針菇、油豆腐、美白菇、鴻喜菇、紅K片	甘草筍片烤魷	筍片、烤魷、黑木耳、紅K片、甘草粉			
晚餐	副菜	香辣海带根	海带根、紅K絲、黑木耳絲	田園焗烤	青花菜、南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米筍	紅燒茄子	茄子、九層塔、紅蘿蔔	酥炸野菜	南瓜、椰瓜、素米雪、茄子、香菇	韓式炸醬寬粉	寬粉、韓式炸醬、紅K、小白菜	橢圓薯餅	橢圓薯餅	
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒A菜	A菜	炒小白菜	薑絲、小白菜	炒菠菜	菠菜	雲耳青花菜	青花、玉米筍、黑木耳	炒小芥菜	薑絲、小芥菜	
	湯	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、鮮香菇、薑絲	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、高麗菜、柳松菇、山藥	酸辣湯	大白菜、紅K絲、黑木耳絲、豆腐、金針菇	十全藥膳湯	十全藥膳包、玉米段、東豆腐、高麗菜	帝豆蘿蔔湯	皇帝豆、白蘿蔔、皮絲	紫菜豆腐湯	紫菜、豆腐、薑絲	
	果	鳳梨		柳丁		火龍果		柚子		橘子		芭樂		
晚餐特色餐	地方	白飯 栗子燒排骨 紅燒雞蛋豆腐 酪梨油炒青花菜	米、香椿排骨、素G、栗子、雞蛋豆腐、香菇、青花菜、紅K	泡菜麵疙瘩 三杯山藥豆包 腐乳小黃瓜	麵疙瘩、韓式泡菜、豆芽菜、紅K絲、黑木耳絲、山藥、豆包、小黃瓜、豆腐乳、茼蒿腰花	白飯 咖哩豆腐 椒鹽杏鮑菇 紅絲油菜	米、豆腐、馬鈴薯、紅K、咖哩粉、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、油菜、紅K	酸辣湯餃 東坡百頁 火腿黃豆芽	素水餃、黑木耳絲、大白菜、紅K、筍絲、金針菇、豆腐、百頁豆腐、素火腿、黃豆芽	白麵線糊 酥炸芋芋片 時蔬炒豆干	白麵線、香菇絲、紅K、金針菇、素肉羹、高麗菜、素排骨酥、黑K、酥炸粉、豆干、小黃瓜、紅K、玉米筍	白米飯	米	
	異國	泰式墨西哥捲餅 鮑魚沙拉醬掌管理	墨西哥捲、萵苣、苜蓿芽、玉米粒、G塊、檸檬葉、香茅 筆管麵、洋芋、三色豆、洋菇片、素鮑餘沙拉醬、玉米粒、碎干丁	親子丼 炸天婦羅	米、蛋、高麗菜、紅K片、美白菇、玉米筍、黑木耳、豆干片 椰瓜、南瓜、金針菇、地瓜、茄子	香辣牛奶義大利麵 燒仙草	義大利麵、三色豆、素火腿、奶油、碎干丁、杏鮑菇 仙草汁、芋圓、紅豆、薏仁	咖哩蛋包飯 照燒鮮菇 榨菜炒豆干	米、蛋皮、馬鈴薯、紅K、三色豆、鮮香菇、青椒、白芝麻豆干、榨菜絲	焗烤紅醬嫩飯 可可奶酪	米、素火腿、三色豆、蕃茄、洋菇片、青花菜、乳酪絲 奶酪粉、可可粉	鮮菇炒豆包	豆包、鮮香菇、紅K	
	麵食	土魷絲羹麵 豆包披薩 鮮菇四季豆	油麵、土魷魚、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、金針菇 豆包、三色豆、蕃茄四季豆、鮮香菇	菠菜鮮菇湯麵 椒鹽素肚 炒青江菜	乾麵、菠菜、紅K、秀珍菇、黑木耳絲、素九、豆腐 素肚、紅K片 青江菜	大滷湯麵 玉米布丁酥*2 綜合滷味	乾麵、香菇絲、素若羹、大白菜、金針菇、紅K、黑木耳絲、玉米布丁酥*2 豆干、白蘿蔔、豆干結、海带結	味噌豆乳拉麵 芝麻球*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、味噌、豆漿、角螺、玉米粒、豆芽菜、海苔片、海带芽、芝麻球*2、毛豆莢	麻辣鍋燒意麵 日式炸牛蒡 義式烤蔬菜	鍋燒意麵、角螺、素九子、小白菜、油豆腐、素米雪 牛蒡 大蕃茄、椰瓜、義式香料粉	紅燒馬鈴薯	馬鈴薯、杏鮑菇、豆干丁、紅K丁	
	風味	培根蛋炒飯 香菇炒白菜 椒鹽脆薯	米、蛋、素培根、三色豆、玉米粒、高麗菜 香菇、大白菜、紅K、油皮、薑絲 青椒、馬鈴薯	素鬆拌飯 椒鹽炸Q腿 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆 小Q腿、椒鹽粉 西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若	玉米懷舊粥 椒麻素腿 炸雙色薯條	米、碎干丁、蛋、高麗菜、玉米粒、紅K絲、芹菜 素腿、椒麻醬 馬鈴薯、地瓜	xo醬G絲拌飯 香炸豆干 五香海带卷	米、杏鮑菇、豆包、素XO醬、辣椒、嫩豆腐、海带片卷	沙茶洋若燴飯 菠菜炒白菇 薑絲炒素腸	米、鮮香菇、柳松菇、大白菜、紅K、金針菇、素洋若 菠菜、美白菇、麵腸、薑絲	豆腐高麗菜 炒芥藍菜	高麗菜、豆腐、紅K 芥藍菜	
	加菜	素燥拌麵 炒菜豆 鮮菇菌絲湯 麥茶	素燥、麵條 菜豆 鴻喜菇、鮮香菇、金針菇、皮絲、薑絲、大麥仁	糙米飯 咖哩醬 炒地瓜葉 紅燒湯 冬瓜山粉圓	糙米 三色豆 皮絲、香菇、香椿醬 A菜、薑絲 白蘿蔔、紅K丁、皮絲、玉米段 冬瓜、山粉圓	炒冬粉 炒大黃瓜 麻油香菇湯 珍珠烏龍	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、豆芽菜 大黃瓜 香菇、高麗菜、薑絲 珍珠粉圓、烏龍茶葉	素瓜仔若拌飯 炒豆芽菜 青木瓜素酥湯 紅豆紫米湯	米、素瓜仔若、豆干、豆芽菜、黑胡椒 青木瓜、素排骨酥 紅豆、紫米	梅干杏鮑菇炒麵 炒皇宮菜 酸菜素肚湯 菊花茶	梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 皇宮菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 菊花	羅宋湯	大蕃茄、西洋芹、高麗菜、紅K	
	果	橘子		香蕉		芭樂		木瓜		葡萄		橘子		
	蛋白質	69.5		69.5		69.5		70		61		63.5		32.5
	飽和	58		55		50		56.5		45		50		22.5
	脂肪	269.5		240		262.5		243.5		255		245		137.5
	熱量	1878		1733		1778		1762.5		1669		1684		882.5

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