

普台高中113年12月17日至12月22日 膳食菜單暫定表

日期	12月17日			12月18日			12月19日			12月20日			12月21日			12月22日		
星期	一			二			三			四			五			六		
西式早點	飲品	豆漿	豆漿	薏仁糙米漿	米、糙米、薏仁、魚花生	香菇玉米粥	玉米粒、鮮香菇、三色豆、高麗菜、芹菜	紅茶	紅茶包	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	白粥	米					
	主食	滿福堡	滿福堡	厚片土司	厚片土司	芝麻包	芝麻包	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷					
	主菜	火腿片(葷) 火腿片(全)	火腿片	三色炒蛋 火腿炒三色	毛豆、玉米粒、蛋、小黃瓜/素火腿、小黃瓜、毛豆、玉米粒	菜膽干丁	豆干丁、菜脯	茄汁大熱狗	熱狗、番茄醬	水煮蛋 紅燒百頁油腐	蛋、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	醬燒鮮菇豆包	豆包、鮮香菇、紅蘿蔔					
	副菜	炸薯球	薯球	巧克力醬	巧克力醬	油條	油條	白醬筆管麵	筆管麵、青花菜、火腿、三色豆	綜合堅果	綜合堅果	筍干滷皮絲	筍干、皮絲					
	副菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬	炒青花菜	青花菜	沙茶鮮蔬腰花/炒油菜	素腰花、杏鮑菇、紅蘿蔔、甜豆漿/油菜	起司片	起司片	藍莓醬	藍莓醬	香脆酥/炒白花菜	香脆酥 白花菜、薑絲					
中式早點	飲品	豆漿	豆漿	薏仁糙米漿	米、糙米、薏仁、魚花生	香菇玉米粥	玉米粒、鮮香菇、三色豆、高麗菜、碎干丁、芹菜	南瓜鹹粥	南瓜、米、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜、香菇	紅豆牛奶	紅豆、奶粉	白粥	米					
	主食	銀絲卷	銀絲卷	紅豆包	紅豆包	芝麻包	芝麻包	奶皇包	奶皇包	蒸鍋貼	鍋貼	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷					
	主菜	火腿片(葷) 火腿片(全)	火腿片	三色炒蛋 火腿炒三色	毛豆、南瓜、蛋、小黃瓜/素火腿、三色豆、毛豆	菜膽干丁	豆干丁、菜脯	茄汁大熱狗	熱狗、番茄醬	水煮蛋 紅燒百頁油腐	蛋、百頁、油豆腐、紅蘿蔔	醬燒鮮菇炒豆包	豆包、鮮香菇					
	副菜	梅干苦瓜	苦瓜、梅乾菜	奶油豆腐	豆腐、奶油、荷蘭豆	油條	油條	腰果海苔酥	腰果海苔酥	綜合堅果	綜合堅果	筍干滷皮絲	筍干、皮絲					
	副菜	辣味嫩嫩白菜	大白菜、味噌、黑木耳、玉米筍	結頭炒三絲	結頭菜、黑木耳、紅蘿蔔	沙茶鮮蔬腰花	素腰花、杏鮑菇、紅蘿蔔、甜豆漿	藥膳嫩青木瓜	青木瓜、皮絲、藥膳包	柳葉蒲瓜	蒲瓜絲、榨菜絲、紅蘿蔔	香脆酥	香脆酥					
青菜	鮮菇四季豆	四季豆、鮮香菇	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小芥菜	小芥菜	炒白花菜	白花菜、薑絲						
午餐	主食	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	香菇素燻拌麵	油扁麵、素燥、鮮香菇、豆芽菜、小白菜	糙米飯	米、糙米	白飯	米					
	主菜	咖哩豆腐塊	豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔	素燻蒸嫩膚	嫩豆腐、素鬆	菌菇豆腐煲	鴻喜菇、杏鮑菇、紅蘿蔔、豆腐	梅干獅子頭	梅干菜、獅子頭、筍干	照燒蘑菇豆腐	油豆腐、蘑菇片、三色豆	麻婆粉絲蒸蛋 大雞捲捲	蛋、素肉粒、碎干丁、冬粉 大煙腸捲、青江菜					
	加菜	滷蛋	蛋、滷包	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬	醬燒虎皮蛋	蛋、白芝麻	茶葉蛋	蛋、滷包	奶白醬燒蛋	蛋、奶粉	滷蛋	蛋、滷包					
	副菜	椒鹽杏鮑菇	杏鮑菇、百頁豆腐	佛跳牆	油豆腐、鮮香菇、芋頭、玉米筍、杏鮑菇、筍丁、紅蘿蔔	腐皮炒白菜	大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、豆皮	結頭嫩滷味	結頭菜、紅蘿蔔、黑豆干、金針菇、小丸子	鮮筍炒干丁	大筍丁、四分干、辣椒	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、素米雪、油豆腐、小丸子、竹輪					
	副菜	蟻蟻上樹	冬粉、紅蘿蔔、小白菜、鮮香菇、皮絲	培根玉米炒高麗	高麗菜、素培根、玉米粒	冬瓜皮絲滷	冬瓜、皮絲、薑絲、鴻喜菇	酥炸時蔬	地瓜、馬鈴薯、牛蒡、四季豆、茄子	烤地瓜馬鈴薯	地瓜、馬鈴薯							
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鱸白菜	鱸白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒大陸妹	大陸妹					
	湯	瓜仔G湯	脆瓜、豆包、鮮香菇、白蘿蔔	什錦湯	素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米段	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若藥、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	紅豆湯圓(冬至)	紅白湯圓、紅豆	米豆素排骨湯	米豆、素排骨酥、豆腐					
	果	蘋果		橘子		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂						
晚餐特色餐	地方	薏仁飯 炸海鮮排 芝麻菠菜 冬瓜滷	米、薏仁 醬汁、海鮮排 芝麻醬、菠菜 冬瓜、美白菇、薑絲	炸醬乾麵 炸豆干 彩絲滷菜	乾麵、素炸醬、碎干丁、小白菜、豆干、紅k、鮮香菇、油菜	地方炒麵 三杯豆腐 炒大陸妹	油扁麵、香菇絲、皮絲、高麗菜、紅k、豆芽菜 油豆腐、九層塔 大陸妹、鮮香菇	麻油杏鮑菇蛋炒飯 蒜蓉炒青花 炸醬豆干	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、青花菜、蒜蓉小卷、豆干丁、紅k丁	小米飯 香辣小G麵*2 紅麴素肚 糯米椒炒豆干	米、小G腿、素肚、紅麴 糯米椒、豆干片	白飯 南洋咖哩D排 監製油炒高麗 酥炸炸菇	米、素排、紅k、馬k、三色豆、咖哩醬 鰹魚油、高麗菜、紅k絲、杏鮑菇、草菇、椒鹽粉					
	異國	菠菜青醬螺絲麵 羅宋湯 瑪格麗特法國麵包	螺絲麵、九層塔、三色豆、碎干丁、杏鮑菇、火腿、菠菜、馬鈴薯、大蕃茄、西洋芹、高麗菜、起司、法國麵包、番茄、九層塔、乳酪絲	白飯 辣醬年輪燒豆腐 沙茶海帶根 塔香雙菇	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶根、紅蘿蔔、香菇、美白菇、九層塔	和風焗飯 日式焗蘿蔔 茶碗蒸	米、柳松菇、鴻喜菇、昆布、鮮香菇、海苔絲、玉米粒、紅蘿蔔丁 白蘿蔔、馬鈴薯、蛋、鮮香菇	白醬培根義大利麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	義大利麵、玉米筍、美白菇、洋菇片、玉米粒、素培根、三角薯餅、豆腸、青江菜	泰式酸辣蓋飯 魚糖炸饅頭 油醋美生菜	米、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、四季豆、蕃茄、小饅頭、魚糖醬、美生菜、油醋醬	厚片焗披薩 玉米濃湯	厚片吐司、乳酪絲、素火腿、鳳梨片、三色豆、洋菇片 通心麵、三色豆、素火腿、玉米粒					
	麵食	韓式泡菜湯飯 雲耳白花 烏龍香干	素食水餃、韓式泡菜、豆腐、小珍九、大白菜、紅k絲 黑木耳、白花菜 黑豆干、茶葉	普台撞撞湯麵 黑白切 炒A菜	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2、青江菜 三角豆腐、海帶結 A菜、薑絲	素土魷絲羹 花生小黃瓜 照燒豆腐	油麵、素土魷絲、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、花生、小黃瓜、豆腐、白芝麻	咖哩焗焗意麵 醬燒豆包 藥膳素滷	鍋燒意麵、玉米段、小白菜、素小蝦、小丸子、金針菇、油豆腐、油小口、素米雪、高麗菜、豆包	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	蒸煮麵、白k、紅k、玉米段、油豆腐、貢丸、素米雪 毛豆莢、黑胡椒	香辣牛奶拉麵 柳松菇炒菠菜 酥炸南瓜	拉麵、角饅、高麗菜、玉米粒、海帶芽、海苔片、大貢丸、菠菜、柳松菇、南瓜片					
	風味	白飯 麻婆豆腐 西芹香腸 滷水晶餃	米 豆腐、素若粒、辣椒 素香腸、西芹、紅k片 水晶餃	白飯 鹹酥G 皮蛋豆腐 紅燒茄子	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、皮蛋、豆腐 茄子、九層塔	白飯 蟹黃豆腐炒蛋 炒銀芽干絲 西芹鮮菇	米、蛋、鹹蛋、豆腐、紅k、素蟹絲 豆芽菜、干絲、紅k 西洋芹、鮮香菇、美白菇	白飯 茄子豆腐煲 玉米布丁酥*2 沙茶鮮蔬百頁	米、油豆腐、茄子、九層塔、紅蘿蔔 玉米布丁酥*2 百頁豆腐、小黃瓜、紅蘿蔔	餛飩乾麵 香干土豆腐 竹輪炒黃瓜	乾麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜 豆干、生花生 竹輪、大黃瓜、紅k	蜜汁排骨-飯 台式泡菜 酥炸臭豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、紅蘿蔔、臭豆腐、九層塔					
	加菜	醬油炒飯 炒小白菜 剝皮辣椒G湯 仙草茶	米、三色豆、豆干 小白菜、薑絲 剝皮辣椒、豆包、鮮香菇 仙草汁	香椿拌麵 炒紅鳳梨 酸菜筍片湯 決明子	麵條、醬汁 紅鳳梨、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 決明子	糙米飯 咖哩醬 炒大黃瓜 蘿蔔玉米湯 黑糖薑茶	糙米 三色豆、豆干 大黃瓜 白蘿蔔、玉米段 黑糖、薑片	雙瓜麵 炒空心菜 蒲瓜粉絲湯 地瓜芋圓湯	麵條、醬汁 空心菜、薑絲 蒲瓜、冬粉、薑絲 地瓜、芋圓	素瓜仔若拌飯 炒菜 冬瓜皮絲湯 綠豆西米露	米、素瓜仔若、豆干 A菜、薑絲 皮絲、冬瓜、薑絲 綠豆、西米露	麵條、素炸醬、碎干丁 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 奶粉、椰果、紅茶						
果	葡萄	73	香蕉	72.5	木瓜	73.1	芭樂	75	葡萄	73.5	橘子	66.1						
早午	葡萄	50.5	香蕉	56.25	木瓜	58	芭樂	60.5	葡萄	58.75	橘子	47.5						
晚餐	葡萄	254.5	香蕉	260	木瓜	251	芭樂	272	葡萄	267.5	橘子	240.5						
熱量	葡萄	1764.3	香蕉	1836.25	木瓜	1818.4	芭樂	1924.5	葡萄	1892.75	橘子	1653.9						

自民國98年承接以來即使用CAS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