

普台高中113年12月23日至12月29日 膳食菜單暫定表

日期		12月23日		12月24日		12月25日		12月26日		12月27日		12月28日		12月29日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	粥/飲品	紅豆紫米湯	紅豆、紫米	紅茶豆漿	豆漿、紅茶	奶茶	奶粉、紅茶包	海芽豆皮湯	海帶芽、豆皮、薑絲	烏龍茶	烏龍茶	阿華田	阿華田、奶粉	蘑菇濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋菇片
	主食	紅豆包	紅豆包	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	四角鬆餅 西式燒餅	四角鬆餅 西式燒餅	白米飯	米	厚片土司	厚片土司	菠蘿麵包 中式燒餅/油條	菠蘿麵包/中式燒餅、油條	三明治-自製	吐司、美乃滋、蕃茄醬、小黃瓜、火腿、起司片
	副菜	麻油G	茼蒿腰花、杏鮑菇、玉米筍、美白菇、豆包、薑片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 五香油腐	蛋、滷包/四角油腐	樹子嫩腐	豆腐、樹子	洋芋炒蛋 洋芋炒干丁	馬鈴薯、蛋、玉米粒、豆干	蘑菇起司炒蛋 紅燒柳松菇嫩腐	蘑菇、起司片、蛋/柳松菇、嫩豆腐、紅K	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1
	副菜	醬燒米雪豆干	素米雪、豆干	起司片	起司片	煉乳	煉乳	玉米小瓜什錦	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔、鮮香菇	奶酥醬	奶酥醬	地瓜酪梨沙拉	地瓜、酪梨、葡萄乾、玉米粒、馬鈴薯、沙拉醬		
	副菜	麻油麵線 炒菜豆	麵線、麻油 菜豆、紅K絲	茄汁義大利麵	義大利麵、碎干丁、玉米粒、青花菜	什錦果仁	什錦果仁	素鬆/炒高麗菜	素鬆/高麗菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	炒青花菜	青花菜		
中式早餐	粥/飲品	紅豆紫米湯	紅豆、紫米	鹹豆漿	豆漿、榨菜絲	小米粥	米、小米	海芽豆皮湯	海帶芽、豆皮、薑絲	荀香鹹粥	竹筍、米、高麗菜、火腿、芹菜	阿華田	阿華田、奶粉	蘑菇濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋菇片
	主食	紅豆包	紅豆包	中式燒餅	中式燒餅	芋頭饅頭	芋頭饅頭	白飯	米	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	菠蘿麵包 中式燒餅/油條	菠蘿麵包/中式燒餅、油條	三明治-自製	吐司、美乃滋、蕃茄醬、小黃瓜、火腿、起司片
	副菜	麻油G	茼蒿腰花、杏鮑菇、玉米筍、美白菇、豆包、薑片	紅燒豆腐	豆腸、紅K片、黑木耳	茶葉蛋 五香油腐	蛋、滷包/四角油腐	樹子嫩腐	豆腐、樹子	洋芋炒蛋 洋芋炒干丁	馬鈴薯、蛋、玉米粒、豆干	蘑菇起司炒蛋 紅燒柳松菇嫩腐	蘑菇、起司片、蛋/柳松菇、嫩豆腐、紅K	橢圓薯餅	橢圓薯餅*1
	副菜	醬燒米雪豆干	素米雪、豆干	油條	油條	什錦果仁	什錦果仁	玉米小瓜什錦	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔、鮮香菇	牛蒡絲	牛蒡絲	地瓜酪梨沙拉	地瓜、酪梨、葡萄乾、玉米粒、馬鈴薯、沙拉醬		
	副菜	麻油麵線	麵線、麻油	起司片	起司片	鮮蔬蓮藕	蓮藕、荷蘭豆、鮮香菇、紅K片	素鬆	素鬆	和風山苦瓜	山苦瓜、和風醬	炒青花菜	青花菜		
午餐	青菜	炒菜豆	菜豆、紅K絲	炒A菜	A菜	炒空心菜	空心菜	炒高麗菜	高麗菜	炒紅鳳菜	紅鳳菜				
	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	白米飯	米	油飯	長糯米、碎干丁、香菇絲、花生生、皮絲、紅蘿蔔	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米
	主菜	冬瓜滷油腐	油豆腐、冬瓜、皮絲	沙茶炒蛋 芋香烤魷	蛋、豆腐、沙茶、三色豆、烤魷、芋頭	香辣玉米豆干	四分干、玉米粒、素炸醬、辣椒	照燒海結豆包	海帶結、豆包	麻辣滷蛋 酸菜炒素肚	蛋、醬汁 酸菜絲、素肚、辣椒	椒麻臭豆腐	臭豆腐、辣椒	黑胡椒醬豆包	豆包、三色豆
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	咖哩燒蛋	蛋、咖哩醬汁	三杯滷蛋	蛋、九層塔	蘑菇醬炸蛋	蛋、三色豆、洋菇片	五味油腐	油嫩豆腐	紅燒蛋	蛋、醬汁	滷蛋	蛋、滷包
	副菜	酥炸野菜	南瓜、地瓜、百頁豆腐、茄子	白菜滷	大白菜、紅蘿蔔、豆皮、黑木耳	家常炒米粉	米粉、紅蘿蔔、乾香菇、大白菜、黑木耳	三鮮燴蒲瓜	蒲瓜、黑木耳、素蝦、素丸、素海參	冬瓜滷	冬瓜、豆輪、黑木耳	培根炒南瓜	素培根、南瓜、玉米筍、紅蘿蔔	韓式雜菜冬粉	冬粉、紅K、黑木耳、香菇、菠菜、白芝麻
晚餐	副菜	XO醬高麗菜	高麗菜、XO醬、紅K絲	柳菇青花菜	青花菜、柳松菇	餘香茄子	茄子、素若粒、紅蘿蔔			炸薯條	薯條	麥克雞塊	麥克雞塊*2	干鍋白花椰	白花菜、豆干片、紅K片
	青菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒小芥菜	小芥菜	炒菠菜	菠菜	炒莧菜	莧菜	炒雞白菜	鵝白菜、薑絲
	湯	四神湯	薏仁、素肚、冬瓜、四神湯包	綜合湯	玉米段、素米雪、凍豆腐、白蘿蔔	紫菜蘿蔔湯	紫菜、白蘿蔔、味噌	香菇羹湯	香菇、髮菜羹、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜	當歸藥膳湯	當歸、美白菇、白蘿蔔、豆腐、素排骨酥	酸白菜素排湯	酸白菜、紅K、素排骨酥、大白菜、美白菇	紅燒湯	紅K、白K、玉米段、皮絲
	果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子		香蕉		鳳梨	
	地方	白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 滷葡萄苳豆	米、香椿排骨、杏鮑菇、紅K 油豆腐、沙茶醬、青椒、紅K 皇帝豆、白蘿蔔	白飯 小蛋紅燒若 花椰炒茼蒿 三杯茼丁	米、小蛋、油豆腐、三層若 白花菜、茼蒿片、玉米筍、杏鮑菇、九層塔、茼丁	日式炒烏龍麵 大阪燒高麗	烏龍麵、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、豆皮 高麗菜、麵粉、紅K絲、海苔粉、沙拉醬、蛋	胡麻醬刀削麵 木耳菠菜 素蚵仔煎蛋	刀削麵、碎干丁、小白菜、豆芽菜、紅K絲、菠菜、黑木耳、蛋、草菇、洋菇、素蚵仔	白米飯	米	紅燒洋若湯餃 (湯、水餃分開)	素食水餃、紅k、玉米粒、素洋苳、白K、高麗菜	白米飯	米
晚餐	異國	日式鮭魚茶泡飯 酸菜炒鮮菇 五香豆腐	米、海苔素鬆、鹹蛙絲、烏龍茶、小黃瓜、酸菜絲、金針菇、美白菇、豆雞	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、火腿、芋頭、豆包、麵包粉、高麗菜、芝麻醬	咖哩丼飯 日式角煮	米、咖哩粉、蛋、鮮香菇、大白菜、紅K、豆干片、茼蒿小卷、油小口、素灌若、白蘿蔔、紅蘿蔔	韓式辣醬燉飯 燒仙草	米、韓式辣醬、小黃瓜、青花菜、紅K、素火腿、洋菇片、玉米粒、韓式泡菜、仙草、綠豆、薏仁、花豆、珍珠	蕃茄燴豆腐	豆腐、蕃茄	鮮菇滷油腐	三角油豆腐、金針菇、杏鮑菇	普台素燥干丁	豆干、普台素燥
	雜貨	蕃茄雞蛋湯麵 百香綠茶凍 酪梨油炒青江菜	乾麵、蕃茄、蛋、柳松菇、小白菜、豆包、鮮香菇、豆芽菜、百香果醬、綠茶、果凍粉、青江菜	泰式酸辣麵 雪裡紅炒豆干 塔香鮮菇	乾麵、豆腐、玉米段、金針菇、青江菜、豆芽菜、雪裡紅、豆干、辣椒、鮮香菇、九層塔、玉米筍、	韓式泡菜拉麵 辣炒年糕	拉麵、韓式泡菜、大白菜、紅K絲、素熟狗、起司片、凍豆腐、年糕、紅K片、金珍菇、芹菜、鴻喜菇、杏鮑菇、	日式醬油拉麵 酥炸草菇 糖醋G丁	拉麵、豆芽菜、筍干、玉米粒、海帶芽、海苔片、三角油豆腐、草菇、素米雪、G丁、青椒、鳳梨	三杯鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、甜椒	塔香海茸	海帶芽、九層塔、辣椒	鮮菇大白菜	鴻喜菇、紅蘿蔔、大白菜
	風味	素沙茶羊芳燴 小瓜干丁 櫻菜炒茼丁	油扁麵、素羊芳、紅K、香菇絲、金針菇、高麗菜、豆干片 小黃瓜、豆干丁、紅K丁、嫩魔菜、筍丁	奶香培根義大利麵 鳳梨雪耳 薑汁豆包	義大利麵、素培根、玉米粒、玉米筍、青花菜、洋菇片、鳳梨、黑木耳、豆包、白芝麻	白米飯 泰式炸若排 白菇菠菜 芋頭餅*2	米、素若排、麵包粉、泰式酸辣醬、美白菇、菠菜、芋頭餅	白飯 豆皮鮮菇炒蛋 藥膳素滷 醬爆蘭花干	米、豆皮、鮮香菇、蛋、高麗菜、皮絲 蘭花干、黑木耳	麻醬寬粉	寬粉、麻醬、小白菜、黃豆芽、豆干片	炒A菜	A菜	椒鹽馬鈴薯	馬鈴薯、椒鹽粉
	加菜	傻瓜麵 炒蒲瓜 當歸素酥湯 綠蜜山粉圓	麵條、醬汁 蒲瓜 當歸、素排骨酥、高麗菜、綠蜜、山粉圓	炸醬拌飯 炒皇宮菜 鳳梨木瓜湯 仙草凍茶	米、炸醬、豆干 皇宮菜 鳳梨、木瓜 仙草	素燥冬粉 炒大黃瓜 味噌豆腐湯 珍珠奶茶	冬粉、素燥、豆芽菜 大黃瓜、薑絲 白蘿蔔、豆腐、味噌 珍珠粉圓、紅茶、奶粉	咖哩炒飯 炒芥藍菜 冬菜粉絲湯 烏梅汁	米、三色豆、火腿、咖哩粉 芥藍菜 冬菜、冬粉、大白菜 烏梅汁	炒油菜 素香羹湯	油菜、薑絲 香菇、素羹、紅K、黑木耳、白菜、髮菜羹	紅豆芋圓湯	芋圓、紅豆	炒大陸妹	大陸妹、薑絲
	果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂		火龍果		蕃茄		芭樂	
蛋白質		64.5		72.8		63.5		55		68.5		95		89	
脂肪		50				48		45		75				75	
醣類		255		239		252		180		340		387.5		346	
熱量		1728		1697.2		1694		1345		2389		2605		2406	

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