

普台高中113年12月30日至114年1月5日 膳食菜單暫定表

日期	12月30日			12月31日			1月1日			1月2日			1月3日			1月4日			1月5日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早點	飲品	麵線糊	紅麵線、黑木耳絲、紅K絲、什錦菜、皮絲、金針菇	蔬菜玉米粥	米、玉米粒、紅蘿蔔絲、高麗菜、鮮香菇	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	味噌蘆荀湯	白蘿蔔、海帶芽	燕麥牛奶	奶粉、燕麥片	阿華田	阿華田						
	主食	奶黃包	奶黃包	芋泥包	芋泥包	厚片土司	厚片土司	黑漢堡	黑漢堡	素香炒麵	油麵、紅K、豆干、豆芽菜、黑木耳	西式燒餅	西式燒餅	白麥吐司	白麥吐司						
	主菜	香滷油蔴	三角油蔴、紅K絲	梅干豆腐	梅干菜、豆腐	水煮蛋炸醬豆干結	蛋豆干結、素炸醬	照燒素排	素排、照燒醬	酸菜油蔴	油豆腐丁、酸菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 糖醋豆包	蛋、滷包豆包						
	副菜	關東煮-附醬	白K丁、紅K丁、素米雪、竹輪	油條	油條	藍莓醬	藍莓醬	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬、檸檬	三角薯餅*1	三角薯餅	巧克力醬	巧克力醬	花生醬	花生醬						
	副菜	幼筍炒空心菜	幼筍、空心菜	蜜豆裹蠔油地瓜菜	豆裹/地瓜菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	白醬筆管麵	筆管麵、火腿、三色豆、青花菜	炒白花朵	白花朵、紅K片	炒芥菜仁	芥菜仁	薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、沙拉醬、玉米粒、紅K、小黃瓜、火腿						
中式早點	飲品	麵線糊	紅麵線、黑木耳絲、紅K絲、什錦菜、皮絲、金針菇	積蓉玉米粥	米、玉米粒、紅蘿蔔絲、高麗菜、鮮香菇	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	味噌蘆荀湯	白蘿蔔、海帶芽	燕麥牛奶	奶粉、燕麥片	白粥	米						
	主食	奶黃包	奶黃包	芋泥包	芋泥包	芝麻包	芝麻包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	素香炒麵	油麵、紅K、豆干、豆芽菜、黑木耳、小白菜	銀絲卷	銀絲卷	紅豆包	紅豆包						
	主菜	香滷油蔴	三角油蔴、紅K絲	梅干豆腐	梅干菜、豆腐	水煮蛋炸醬豆干結	蛋豆干結、素炸醬	照燒素排	素排、照燒醬	酸菜油蔴	油豆腐丁、酸菜	塔香烤魷	烤魷、馬鈴薯、九層塔	茶葉蛋 糖醋豆包	蛋、滷包豆包						
	副菜	關東煮-附醬	白K丁、紅K丁、素米雪、竹輪	油條	油條	藥膳素滷	豆輪、結頭菜、紅K	彩蔬蓮藕	甜椒、蓮藕、鮮香菇	三角薯餅*1	三角薯餅	煉乳	煉乳	雪裡紅炒干丁	雪裡紅、黑木耳絲、碎干丁、辣椒						
	副菜	幼筍	幼筍	蜜豆裹	豆裹	什錦黃豆芽	黃豆芽、紅K絲、芹菜	南瓜栗子燒G	南瓜塊、栗子、素G丁	炒白花朵	白花朵、紅K片	蠔油燜苦瓜	苦瓜、鮮香菇	素鬆	素鬆						
午餐	青菜	炒空心菜	空心菜、薑絲	蠔油地瓜葉	地瓜葉	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒芥菜仁	芥菜仁	炒芥菜仁	芥菜仁	紅絲長豆	長豆、紅K、香菇						
	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	照燒烏龍麵	烏龍麵、皮絲、豆干、豆芽菜、高麗菜、黑木耳絲、照燒醬	白飯	米						
	主菜	麻辣滷豆腐	豆腐、大貢丸、百頁豆腐	三色蒸蛋醬燒蘭花干	蛋、皮蛋、鹹蛋蘭花干、筍片	沙茶凍豆腐	凍豆腐、素米血、素沙茶	XO醬蘑菇豆腐煲	油豆腐丁、洋菇片、XO醬、三色豆	咖哩炒蛋 咖哩豆腐	蛋、馬鈴薯、豆腐、紅蘿蔔	芝麻清燒豆包	豆包、白芝麻	麻婆油蔴	油豆腐、豆瓣醬、三色豆、						
	加菜	紅燒蛋	蛋	滷蛋	蛋	茶葉蛋	蛋、滷包	五香滷蛋	蛋	奶香滷蛋	蛋、奶粉	黑胡椒醬燒蛋	蛋、黑胡椒醬	滷蛋	蛋						
	副菜	芹香炒豆芽	豆芽菜、芹菜、素火腿、紅K絲	百結佃煮	金針菇、紅K絲、鮮香菇、美白菇、	寧波炒年糕	韓式年糕、高麗菜、紅蘿蔔絲、黑木耳絲	日式煎蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、黑豆干	皇帝豆炒麵筋	皇帝豆、麵筋、黑木耳、紅K片	三杯杏菇馬鈴薯	杏鮑菇、馬鈴薯、九層塔、油豆腐、紅蘿蔔片	培根炒白花	素培根、白花朵、紅K片						
晚餐	副菜	奶燴白菜	大白菜、紅K片、玉米粒、洋片菇、乳酪絲、奶粉	橢圓薯餅	橢圓薯餅	鮮菇花椰	青花菜、鴻喜菇	開胃筍干	筍干、皮絲	腐皮高麗菜	豆皮、高麗菜、鮮香菇、豆芽菜			麻辣炒冬粉	冬粉、紅K絲、黑木耳絲、大白菜						
	青菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒A菜	A菜	炒菠菜	菠菜	炒莧菜	莧菜	炒鱸白菜	鰱白菜	炒小芥菜	小芥菜						
	湯	山藥玉米湯	山藥、玉米段、素排骨酥	冬菜粉絲湯	冬菜、冬粉、高麗菜	冬瓜油蔴湯	冬瓜、油豆腐	榨菜素肚湯	素肚、榨菜絲、黑木耳絲	酸辣湯	金針菇、黑木耳絲、紅K絲、筍絲、豆腐	綜合湯	結頭菜、紅蘿蔔、素丸、玉米段	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、皮絲						
	果	梨子		香蕉		火龍果		芭樂		洋香瓜		楊桃		橙柑							
	地方	白米飯 香酥臭豆腐*2 辣菜膳干丁 台式泡菜	米、臭豆腐(小)、醬汁、碎干丁、菜腐、辣椒、高麗菜	普台擔擔飯 麻油G湯	米、特製素燒豆皮、玉米段、鰾頭菇、杏鮑菇、凍豆腐	香椿炸醬乾麵 酥炸百頁 酪梨油炒高麗菜	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、紅K絲 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、紅K絲	蛋包飯 椒鹽毛豆 芙蓉茄子	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、高麗菜、毛豆菜、黑胡椒粒、九層塔、茄子、紅K片	元氣金沙蛋炒飯 滷四角油蔴 辣脆結頭菜	米、鹹蛋、蛋、玉米粒、高麗菜、紅K丁、四角油蔴、結頭菜、辣椒	剝皮辣椒鮮菇粥 煎鍋貼*2 冬瓜滷皮絲	米、香菇、玉米粒、紅k、剝皮辣椒、高麗菜、火腿鍋貼*2 冬瓜、皮絲	米、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、美白菇、素G丁、蛋、油豆腐、海帶結 A菜、紅K							
晚餐特色餐	異國	日式味噌拌飯 什錦滷味	米、白K絲、紅K絲、美白菇、鴻喜菇、豆干片、味噌、高麗菜 海帶片捲、小蛋、素鮑、金針菇、			義式海鮮燉飯 千層蘋果派	米、素培根、素海參、鮮香菇、素蝦仁、甜椒、玉米粒、碎干丁、千層蘋果派	韓式奶醬義大利麵 南瓜濃湯 黑糖布丁	義大利麵、韓式泡菜、玉米粉、杏鮑菇、素G丁、韓式辣粉 南瓜、紅K、玉米粒、黑糖、布丁粉	椒麻刀削麵 味噌烤豆包 和風醬秋葵	刀削麵、鰾白菜、紅K絲、碎干丁、黑木耳絲、豆芽菜 豆包、九層塔、秋葵	麻醬飯條 熟狗炒玉米 乾煸四季豆	飯條、小黃瓜、紅K絲、火腿、芝麻醬、玉米粒、熟狗、四季豆、干片	白醬時蔬燉飯 楓糖牛角可頌	米、三色豆、玉米粒、洋菇片、素火腿、楓糖漿、牛角可頌						
	麵食	椒麻豆漿擔擔麵 三杯米雪干丁 芝麻菠菜	乾麵、豆漿、酸菜葉、紅蘿蔔絲、白芝麻、素火腿、豆芽菜、油豆腐、素米雪、四分干、九層塔、 菠菜、白芝麻	日式湯咖哩麵 黃瓜炒美白菇 香辣小雞腿*2	拉麵、四角油蔴豆腐、馬鈴、玉米粒、紅K、豆芽菜、白煮蛋 美白菇、小黃瓜、紅K片、香辣小雞腿*2	酸辣湯餃 焗烤杏鮑菇 金沙豆腐	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、金針菇、豆腐、杏鮑菇、蕃茄、乳酪絲、鹹蛋、豆腐	香辣湯烏龍 酥炸野菜	烏龍麵、豆包、菠菜、豆芽菜、玉米粒、海苔片、鮮香菇、秋葵、金針菇、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉	蕃茄酸菜米線湯 茶香滷味	米線、海螺、醃菜、蕃茄、玉米粒、豆干丁、 豆芽菜 黑豆干、烏龍茶葉、素米雪、百頁豆腐、青花菜	素土魷絲羹 香滷筍干 皮蛋豆腐	油麵、素土魷魚、大白菜、紅K、筍絲、金針菇、芹菜、筍干、芹菜 皮蛋、鹹豆腐	薑母素丫麵絲 芋頭餅*2 炒時蔬	麵絲、素洋芋、薑母鴨湯包、青江菜、麵絲、玉米段、角螺、素米雪、芋頭餅、青花菜、玉米粉						
	風味	黑胡椒蘑菇拌麵 荷包蛋炒時蔬	油扁麵、洋菇片、三色豆、玉米粉、青花菜、碎干丁 蛋、小黃瓜、美白菇、紅K片、	普台擔擔飯 滷燉豆腐 柳菇白菜	米、特製素燒油燉豆腐、滷包大白菜、柳松菇	素排骨煲仔飯 什錦大白菜 豉香干片	米、素排骨、芋頭、紅K片、大白菜、美白菇、黑木耳絲 豆豉、豆干片	素蔥拌飯-素香腸 鹽酥豬丁 蕃茄燉馬鈴薯	米、醬汁、素鬆、素香腸鹽酥G丁 馬K、紅K、蕃茄	清燒醃餘飯 五香素臘 火腿白菜	米、素臘腸、蒲燒醬汁、白芝麻 素鬆、大白菜、素火腿、紅K絲	白飯 黑胡椒炸素排 鮮菇炒大陸妹 紅燒油蔴*2	米、素排、鮮香菇、大陸妹、薑絲、大白菜、三角油豆腐	沙茶洋芋炒麵 回鍋高麗菜 老皮嫩若	油扁麵、素沙茶、素洋芋、芥藍菜、鮮香菇、紅K絲、碎干丁 豆干片、高麗菜豆腐						
	加菜	傻瓜麵 炒四季豆 青木瓜排骨湯 地瓜西米露	乾麵條、醬汁四季豆、紅K絲 青木瓜、素排骨酥 地瓜、西米露、奶粉	沙茶拌麵綠炒山茼蒿 羅宋湯 洛神花茶	麵條、沙茶山茼蒿、薑絲 西洋芹、高麗菜、大蕃茄 洛神花	炒米粉 炒小芥菜 味噌豆腐湯 素茶	米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 小芥菜、薑絲 味噌、豆腐、海帶結、薑絲、大麥仁	素瓜仔若拌飯 酸香炒苦瓜 當歸藥燉湯 珍珠綠豆湯	米、素瓜仔若、豆干苦瓜、豆豉 當歸、素米雪、素排骨酥、高麗菜、珍珠、綠豆	白飯 咖哩醬炒青江菜 冬瓜菌菇湯 冬瓜茶	米、三色豆、咖哩醬青江菜、薑絲 冬瓜、鴻喜菇、江綠冬瓜塊	素燥拌麵 蠔油地瓜葉 蒲瓜麵線湯 銀耳蓮子湯	麵條、醬汁地瓜葉、薑絲 蒲瓜、麵線、薑絲、白木耳、蓮子	醬油炒飯 炒茄子 玉米豆皮湯 百香椰果	米、三色豆、豆干茄子 豆皮、玉米段、薑絲 百香果汁、椰果、綠茶包						
	果	蘋果	61.5		橘子	62		芭樂	73		木瓜	62.9		柳丁	63.4		火龍果	68.5		小蕃茄	66
量		42.6			35			50			44.9			54.9			58			53	
熱能		202.4			240			233.6			233.6			240.6			239			239.5	
脂肪		1679			1693			1702			1595.1			1706.1			1744			1619	

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