

普台高中114年1月6日至1月12日 膳食菜單暫定表

日期 星期	1月6日 一			1月7日 二			1月8日 三			1月9日 四			1月10日 五			1月11日 六			1月12日 日		
西式早點	飲品	薏仁糙米漿	米、洋蔥仁、糙米、 焦花生	奶茶	紅茶包、奶粉	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色 豆	蘿蔔九子湯	白蘿蔔、素丸、紅K	紅茶	紅茶包	芋頭米粉湯	米粉、紅蘿蔔、芋 頭、高麗菜、鮮香 菇、	白粥	米						
	主食	奶皇包	奶皇包	厚片吐司	厚片吐司	貝果堡	貝果	白飯	米	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包		黃金滷油腐	四角油豆腐							
	主菜	三杯素雞	素雞、九層塔、辣椒	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、美 乃滋、玉米粒、紅蘿 蔔、火腿	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	照燒豆包	豆包、白芝麻	茶茶蛋 茶香干丁	蛋、茶葉蛋滷包、四 分干、九層塔	素雞三明治	吐司、美乃滋、蕃茄 醬、小黃瓜、素鬆、 起司片、素火腿	素鬆/鹹蛋	素鬆						
	副菜	福菜筍干	福菜、筍干	奶酥醬	奶酥醬	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	菠菜拌粉絲	寬粉、菠菜、豆芽 菜、豆干、紅K絲			豆腐乳/脆瓜	豆腐乳/脆瓜						
	副菜	蜜豆素 炒A菜	豆蛋 A菜	響耳白菜	大白菜、黑木耳絲、紅 K絲	炒白花菜	白花菜	樹子燒苦瓜 炒油菜	樹子、苦瓜、薑絲 油菜	布丁	布丁			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑絲						
中式早點	飲品	薏仁糙米漿	米、洋蔥仁、糙米、 焦花生	奶茶	紅茶包、奶粉	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色 豆	蘿蔔九子湯	白蘿蔔、素丸、紅K	紅茶	紅茶包	米粉湯	米粉、紅蘿蔔、芋 頭、高麗菜、鮮香 菇、	白粥	米						
	主食	奶皇包	奶皇包	筍包	筍包	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	白飯	米	蒸水餃	素水餃		黃金滷油腐	四角油豆腐							
	主菜	三杯素雞	素雞、九層塔、辣椒	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、美 乃滋、玉米粒、紅蘿 蔔、火腿	素炒五寶	豆干、玉米粒、生花 生、毛豆仁、紅蘿蔔	照燒豆包	豆包、白芝麻	茶茶蛋 茶香干丁	蛋、茶葉蛋滷包、四 分干、九層塔	素雞三明治	吐司、美乃滋、蕃茄 醬、小黃瓜、素鬆、 起司片、素火腿	素鬆/鹹蛋	素鬆						
	副菜	福菜筍干	福菜、筍干	響耳白菜	大白菜、黑木耳絲、紅 K絲	起司片	起司片	素鬆	素鬆	菠菜拌粉絲	寬粉、菠菜、豆芽 菜、豆干、紅K絲			豆腐乳/脆瓜	豆腐乳/脆瓜						
	副菜	蜜豆素	豆蛋	腰果炒西芹	西芹、腰果、紅K片、 豆干片、	醬燒臘豆炒腐竹	臘豆、腐竹、紅K片	樹子燒苦瓜	樹子、苦瓜、薑絲	布丁	布丁			蠔油芥藍菜	芥藍菜、薑絲						
午餐	青菜	炒A菜	A菜	炒小白菜	小白菜	炒白花菜	白花菜	炒油菜	油菜	炒地瓜葉	地瓜葉										
	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	油飯	糯米、豆干、花生、 菜脯、玉米粒、毛豆 仁、紅K丁	糙米飯	米、糙米	白米飯	米						
	主菜	馬鈴薯燉油腐	馬鈴薯、紅K、油豆腐 丁	韓式泡菜豆腐煲	豆腐、韓式泡菜、大白 菜、紅K片	椒鹽虎皮蛋 醬燒雪蓮子百頁	蛋、椒鹽粉 雪蓮子、百頁豆腐	芋香獅子頭	獅子頭、芋頭、大白 菜、紅K片	酥炸豆腐	豆腐	木須炒蛋 木須燴豆腐	蛋、豆腐、黑木耳 絲、紅K絲、筍絲	清蒸臭豆腐	臭豆腐丁、香菇末、 素瓜仔若、毛豆仁						
	加菜	麻辣燒蛋	蛋	滷蛋	蛋、滷包	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	塔香燒蛋	蛋、九層塔	蘑菇醬燒蛋	蛋、三色豆	滷蛋	蛋	咖哩燒蛋	蛋						
	副菜	蠔油香菇燒冬瓜	冬瓜、素瓜仔若、香 菇、豆輪	酥炸雙糕	芋頭糕、蘿蔔糕、四分 干	紅燒草菇大頭菜	大頭菜、紅K丁、金針 菇、黑豆干	沙茶海帶豆干	豆干片、海帶根	上湯焯白菜	大白菜、鮮香菇、黑 木耳、美白菇、豆皮	辣拌口水漬絲	豆包絲、青木瓜絲、 韓式辣椒粉、紅K絲、 金針菇	醬爆回鍋若	豆干片、高麗菜、紅K 片						
	副菜	五味醬紫茄	茄子、五味醬	開陽蒲瓜	蒲瓜片、紅K片、素蝦 仁	黑胡椒椰瓜什錦	椰瓜、杏鮑菇、黑木 耳、玉米筍、黑胡椒 粒、紅蘿蔔片	高麗菜炒豆芽	高麗菜、紅K絲、豆芽 菜			炸G塊	麥克G塊*2	干梅薯條	薯條、梅粉						
	青菜	炒山茼蒿	山茼蒿	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鍋白菜	鍋白菜	炒小芥菜	小芥菜	炒青花菜	青花菜						
	湯	若青茶湯	皮絲、青江菜、若青 茶湯包、白K、玉米段	紫菜豆腐湯	紫菜、豆皮、薑絲	五行蔬菜湯	西洋芹、鮮香菇、白蘿 蔔、山藥、皮絲	雙菜羹湯	蟹菜、筍絲、紅K絲、 黑木耳絲、金針菇、 素若羹	四神湯	四神湯包、素肚、洋 蔥仁、玉米段	單菇湯	鴻喜菇、金針菇、白 蘿蔔	油腐細粉湯	油豆腐丁、冬粉						
	果	梨子		橘子		香蕉		芭樂		鳳梨		楊桃		橘子							
晚餐 特色餐	地方	嘉義G若飯 炒小芥菜 起司棒*2	米、醬汁、豆包、杏 鮑菇、小芥菜、紅K 、起司棒*2	中華炒麵 酥炸豆腐 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火 腿、高麗菜、紅K、豆 芽菜 豆腐、芥藍菜、紅K、 薑絲	白飯 黑胡椒蝦排 辣拌木瓜絲 醬燒豆腸	米、菜脯、黑胡椒蝦排 豆腸、九層塔、青木瓜 絲	豆豉辣醬拌麵 三杯油豆腐 鮮菇白花菜	麵條、豆豉、豆干、 辣油、小白菜、豆芽 菜、三角油泡、九層塔、 白花菜、草菇	咖哩炒麵	油麵、馬鈴薯、紅蘿 蔔、高麗菜	白飯	米	蘑菇醬拌麵	筆管麵、甜椒、洋結 片、三色豆						
	異國	蘑菇濃湯義大利麵 蔬菜煎餅	義大利麵、洋結片、 豆干、三色豆 高麗菜、鮮香菇、紅K 絲、馬鈴薯、蛋、麵 粉	素蝦仁蛋炒飯 酥皮濃湯	米、素蝦仁、蛋、高麗 菜、紅K、三色豆 馬k、酥皮、洋結片、 三色豆	東北酸白菜豆腐鍋、麵 酥炸杏鮑菇	乾麵、豆腐、東北酸白 菜、金針菇、貢丸、玉 米段、高麗菜 杏鮑菇、酥炸粉、百頁 豆腐	焗烤時蔬飯 紅豆蚵牛餅	米、小黃瓜、三色 豆、玉米粒、乳酪 絲、素火腿、碎干 丁、洋結片 紅豆蚵牛餅	荷包蛋 香煎豆腐	蛋 豆腐、醬汁	糖醋豆腸	豆腸、蕃茄、甜椒	鹽酥G	素G丁、素米雪、杏鮑 菇、百頁豆腐、九層 塔						
	麵食	香辣牛奶鍋-拉麵 三杯臭豆腐 胡麻菠菜	拉麵、玉米粒、海苔 片、素熟狗、高麗 菜、黑木耳絲、百頁 豆腐、辣油、 臭豆腐、杏鮑菇、九 層塔、白芝麻、菠菜	蕃茄雞蛋湯麵 宮保高麗 時蔬炒豆干	麵條、水煮蛋、蕃茄、 小白菜、三角豆腐、豆 芽菜 高麗菜、花生、辣椒、 豆干、糯米飯	素炒麵線意麵 義式烤南瓜 芹菜炒豆包	鍋燒意麵、柳松菇、高 麗菜、紅蘿蔔、鮮香 菇、碎干丁 南瓜、芹菜、豆包	酸辣湯麵 綜合滷味	乾麵、金針菇、香 菇、黑木耳、筍絲、 紅蘿蔔、蛋、大白 菜、豆腐 海帶結、素雞、黑豆 干、青花菜	干絲銀芽	豆芽菜、豆干絲、紅K 絲	黑白切滷味	烏蛋/油豆腐、豆乾 片、海帶結、	焗烤南瓜	南瓜、洋芋、青花 菜、乳酪絲、黑胡椒 粒						
	風味	親子丼 椒鹽熟狗馬鈴薯 青花炒玉筍	米、素火腿、蛋、金 針菇、大白菜、紅K、 素若絲、 蛋、素熟狗、馬鈴薯 甜豆、玉米筍、紅K 片	白飯 紅糟燒若 可樂餅 茼蒿白菜	米、麵腸、紅糟醬、麵 包粉、醬汁 可樂餅 大白菜、茼蒿絲	素雞拌飯 墨西哥醬炸豆包 酸菜麵腸 鮮菇四季豆	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸、辣椒條 四季豆、美白菇	白飯 韓式泡菜扣若飯 柚香蘿蔔 湯包*2	米、素嫩若、韓式泡 菜、四角油泡 白K、柚子醬 湯包	炒小白菜	小白菜、鮮香菇	玉米炒鮮筍	玉米筍、筍片、紅K 片、黑木耳	炒A菜	A菜、薑絲						
	加菜	白飯 蔴瓜素焗 炒芥藍菜 玉米素九湯 麥茶	米 皮絲、香菇、蔴瓜 芥藍菜、薑絲 玉米段、素丸、薑絲 大麥仁	素焗拌麵 炒有機蔬菜 鮮筍皮絲湯 仙草茶	麵條、調味醬汁 有機蔬菜、薑絲 鮮筍片、皮絲 仙草茶	糙米飯 咖哩醬 炒有機蔬菜 青木瓜素酥湯 紅豆薏仁湯	糙米、咖哩、三色豆、 豆干 有機蔬菜 青木瓜、素排骨酥、薑 絲 紅豆、洋蔥仁	煲瓜麵 炒大白菜 蒲瓜粉絲湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁 大白菜、薑絲 蒲瓜、冬粉 白木耳、芋頭	冬瓜珍珠	冬瓜塊、珍珠	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	綜合湯	結頭菜、紅K、玉米 段、皮絲						
果	芭樂		椰子		蓮霧		柳丁		蘋果		洋香瓜		柳丁								
蛋白質		67		64		69		65.5		67.7		59		68							
脂肪		56.5		50		55.5		42.5		52.5		40		50							
醣類		252		225		267		257.5		226		240		227.5							
熱量		1730.5		1606		1843.5		1674.5		1647.3		1506		1632							

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