

普台高中114年1月13日至1月19日 膳食菜單暫定表

日期	星期	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日						
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	小米粥	米、小米	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	紅豆紫米湯	紅豆、紫米	酸辣湯	豆腐、紅K絲、黑木耳絲、金針菇、筍絲	米漿	米、花生、紫米	豆漿	豆漿
	主食	小麵包	小麵包	奶皇包	奶皇包	厚片吐司	厚片吐司	鹹大餅	鹹大餅	刈包	刈包	白麥吐司	白吐司	高麗菜包	高麗菜包
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶餘	蛋 白帶餘、薑	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、小黃瓜、紅K丁、玉米粒、蛋、素火腿、沙拉醬	塔香雞腸	雞腸、九層塔、辣椒	照燒素排	素排、照燒醬	火鍋片(蛋) 火鍋片(全)	火鍋片	黑胡椒素柳	豆干片、洋結片、黑胡椒醬
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	花生醬	花生醬	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	酸菜絲/花生麵粉	酸菜絲、花生粉、糖	糖果可可醬	糖果可可醬	油條	油條
	副菜	玉米穀片	玉米穀片	土豆麵筋 炒A菜	麵筋泡、生花生/A菜	炒青花菜	青花菜	彩繪三絲 炒芥藍菜	小黃瓜、紅K絲、豆芽菜、鮮香菇、芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒山茼蒿	山茼蒿	五香滷結頭 炒大白菜	大頭菜、紅K、皮絲 大白菜、黑木耳
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶、奶粉	小米粥	米、小米	燕麥牛奶	燕麥片、奶粉	紅豆紫米湯	紅豆、紫米	酸辣湯	豆腐、紅K絲、黑木耳絲、大白菜、金針菇、筍絲	米漿	米漿	米漿	米、花生
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	奶皇包	奶皇包	銀絲卷	銀絲卷	鹹大餅	鹹大餅	刈包	刈包	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	高麗菜包	高麗菜包
	主菜	水煮蛋 醬燒白帶餘	蛋 白帶餘、薑	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、小黃瓜、紅K丁、玉米粒、蛋、素火腿	塔香雞腸	雞腸、九層塔、辣椒	照燒素排	素排、照燒醬	醬燒油肉	三角油豆腐、鮮香菇	黑胡椒素柳	豆干片、洋結片、黑胡椒醬
	副菜	炸薯球	薯球	香脆酥	香脆酥	水蓮炒干片	水蓮、豆干片、紅K絲	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	酸菜絲	酸菜絲	辣炒海带絲	海带絲、紅K、芹菜	油條	油條
	副菜	三絲黃豆芽	黃豆芽、紅K絲、豆干絲	土豆麵筋	麵筋泡、生花生	和風山苦瓜	山苦瓜、和風醬	彩繪三絲	小黃瓜、紅K絲、豆芽菜、鮮香菇	花生粉	花生粉、糖	煉乳	煉乳	五香滷結頭	大頭菜、紅K、皮絲
青菜	炒蒲瓜	蒲瓜、香菇	炒A菜	A菜	炒青花菜	青花菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒山茼蒿	山茼蒿	炒大白菜	大白菜、黑木耳	
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	日式什錦炊飯	美白菇、鴻喜菇、高麗菜絲、紅K絲、鮮香菇、碎干丁、玉米粒	紫米飯	米、紫米
	主菜	八寶菜若醬	碎干丁、筍丁、毛豆仁、香菇、素肉粒、紅蘿蔔、玉米粒	日式味噌豆腐燒	豆腐、豆漿、海带芽	三杯油豆腐	油豆腐、素米雪、九層塔、杏鮑菇	玉米南瓜蒸蛋 芋頭燒排骨	南瓜丁、紅K丁、玉米粒、蛋、芋頭、香椿素排骨	咖哩G丁	馬k、紅k、素G丁、豆腐	雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、素火腿、紅K丁、鮮香菇	木須炒蛋 木須燻豆腐	紅K絲、黑木耳絲、筍絲、蛋、豆腐
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、滷包	泰式炸蛋	蛋、泰式甜辣醬	豉汁燒蛋	蛋、豆豉	滷蛋	蛋	三杯滷蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋
	副菜	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、竹輪、貢丸、凍豆腐	腐皮燒白菜	大白菜、黑木耳、豆皮、紅K絲	海結燒素腿	海带結、素腿、辣椒	蕃茄嫩若醬	蕃茄、碎干丁、素肉粒、馬鈴薯丁、鮮香菇	醬爆玉米干丁	四分干、玉米粒、杏鮑菇	東炎醬鮮菇油肉	杏鮑菇、鮮香菇、油豆腐	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、小黃瓜、鮮香菇
	副菜	醬燒米雪雞腿	雞腿、素米雪	宮保豆干	豆干片、辣椒、油花生	炸醬玉米筍豆	四季豆、玉米筍、素炸醬	沙茶杏菇苟片	素沙茶、筍片、杏鮑菇、紅K片	干梅地瓜薯條	地瓜、馬鈴薯、梅粉			塔香什錦菇	杏鮑菇、鴻喜菇、九層塔
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒油菜	油菜	炒青菜	青菜	炒大陸妹	大陸妹	炒鍋白菜	鍋白菜	白芝麻菠菜	菠菜、白芝麻	雲耳高麗菜	高麗菜、黑木耳絲、紅K絲
	湯	榨菜若絲湯	榨菜、素若絲、紅K、黑木耳絲	酸白菜素丸湯	酸白菜、小丸子、大白菜	山藥素排湯	素排骨酥、山藥、紅蘿蔔	剝皮辣椒G湯	剝皮辣椒、豆包、高麗菜、鮮香菇	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	關東煮湯	素丸、白K、紅K、鮮香菇、素米雪	麻油G湯	豆包、大白菜、紅蘿蔔、豆皮
	果	蘋果		橘子		鳳梨		火龍果		橘子		香蕉		椰子	
	地方	沙茶百頁燴飯 涼拌素腰 玉米筍炒荷蘭豆	米、香菇絲、百頁豆腐、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素腿、荷蘭豆、玉米筍	椒麻火腿鳳梨炒飯 炒山茼蒿 金沙花枝油肉	米、素蝦仁、紅K、鳳梨、青椒、素火腿、山茼蒿、薑絲、鮮香菇、鹹蛋、素花枝、油豆腐	白飯 燕麥香魚 口水G絲 洋芋滷蛋帝豆	米、醬汁、燕麥香魚、豆包、小黃瓜、豆芽菜、紅蘿蔔絲、皇帝豆、馬鈴薯、紅蘿蔔	沙茶魷絲羹飯 腰果芥菜仁 鮮菇豆腐	米、茼蒿紅魷、筍絲、黑木耳絲、大白菜、紅K絲、豆干片、芥菜仁、腰果、油豆腐、鴻喜菇	白米飯 泰式醬蝦排 雙冬滷皮絲 金菇臘絲白菜	米 蝦排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、素香腸、小白菜、白芝麻	茄汁蛋炒飯 五香滷豆腸 炒白花朵	米、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、蛋、豆腐、白花朵、紅K片	芙蓉香菇大海鮮粥 香干土豆 蒸鍋貼	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、高麗菜、素蝦仁、蛋、豆腐、豆干、生花生、鍋貼
	異國	泰式酸辣海鮮炒飯 筍子捲 酸辣青木瓜	米、蕃茄、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K 筍子捲、青木瓜、辣椒	日式炒飯條 豆皮壽司 蘿蔔角煮	板條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、豆干片、米、壽司豆皮、黑芝麻、白蘿蔔、紅蘿蔔、素排骨、四角油泡	餐蛋麵 炸水餃 醃菜油炒高麗	蒸香魚、火腿片、荷包蛋、鵪白菜、水餃、高麗菜、醃菜油	孜然麻辣鍋-麵 湯包*2 腐乳空心菜	乾麵、豆腐、金針菇、A菜、高麗菜、素米雪、素湯包、豆腐乳、空心菜	黑胡椒蘑菇拌麵 青椒炒豆干 醬燒馬鈴薯	油扁麵、三色豆、碎干丁、黑胡椒、青花菜、素排、洋菇片、青椒、豆干、紅K、馬鈴薯、香椿排骨酥	白醬義大利麵 布丁蛋塔	義大利麵、素火腿、洋菇片、玉米粒、青花菜、柳松菇、甜椒、布丁粉、塔皮	上海炒鍋菜飯 滷油燒腐 火腿炒銀芽	米、青菜、高麗菜、素培根、玉米粒、碎干丁、油嫩豆腐、素火腿、豆芽菜、紅K絲
麵食	韓式泡菜鍋-附麵 白芝麻菠菜 時蔬炒G丁	乾麵、韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、小珍丸、大白菜、角螺、紅K絲 菠菜、白芝麻、小黃瓜、素G丁	普台擔擔麵 黑白切 素燻地瓜葉	麵條、素燻、小白菜、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆干、地瓜葉、素燻	胡麻擔擔乾拌麵 味噌黑干 紅絲莧菜	乾麵、素火腿、皮絲、小黃瓜、紅K絲、鴻喜菇 黑豆干、味噌、紅K絲、莧菜	純純乾麵 竹輪炒黃瓜 乳酪條	乾麵、素蝦仁、素燻、小白菜、豆芽菜、乳酪條、竹輪、大黃瓜	日式醬油拉麵 椒麻雞排鮮筍 烤地瓜	拉麵、海苔片、筍干、玉米粒、豆腐、火腿片、筍干、藥膳包、皮絲、地瓜	米苔目(鹹)、香菇、筍絲、豆芽菜、素排、芹菜、海带片卷、豆干丁、年糕、花生、紅蘿蔔、小黃瓜	麻醬乾麵 酥炸百頁 鮮菇油菜	油扁麵、芝麻醬、鵪白菜、豆芽菜、碎干丁、百頁豆腐、碎干丁、百頁豆腐、美白菇、油菜、紅K絲		
風味	炸醬刀削麵 皮蛋宮保雞G丁 涼拌小黃瓜	刀削麵、香菇絲、小白菜、素燻、素芽菜、紅K、皮蛋、素G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 黑胡椒炒菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 草菇、玉米筍	白米飯 素熟狗炒蛋 香炸豆干 快炒菠菜	米、蛋、素熟狗、豆干片、菠菜、薑絲	白飯-普台素燻 滷豆干 紅豆金蛋*2 開陽白菜	米、普台素燻、豆干、紅豆金蛋*2 大白菜、紅K絲、素蝦仁	大滷湯餃 芝麻球*2 沙茶炒豆包	素水餃、筍子、紅K、黑木耳、豆腐、高麗菜、芝麻球*2、豆包、沙茶醬、白芝麻	日式素排蓋飯 素瓜仔燻豆腐 柳絲青花菜	米、素排、豆干片、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、美白菇、素瓜仔若、嫩豆腐、柳松菇、青花菜	麻辣關東煮-麵 馬蹄條 毛豆莢	拉麵、白k、玉米段、油豆腐、貢丸、竹輪、馬蹄條、毛豆莢、黑胡椒	
加菜	糙米飯 宮保干丁素燻 炒茄子 玉米素丸湯 決明子	糙米、素燻、辣椒、碎干丁、茄子 玉米、素丸、薑絲、決明子、大麥仁	香椿拌麵 炒空心菜 酸菜筍片湯 檸檬雙玉	麵條、醬汁、空心菜、薑絲、醃菜仁、筍片、薑絲、檸檬汁、愛玉	糙米飯 咖哩 炒地瓜葉 青木瓜素酥湯 地瓜芋圓湯	糙米 三色豆 地瓜葉 青木瓜、素排骨酥、地瓜、芋圓	雙瓜麵 炒A菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁、A菜、蒲瓜、冬粉、薑絲、冬瓜塊、檸檬汁	醬油炒飯 炒四季豆 薑香南瓜湯 紅豆薏仁湯	米、碎干丁、三色豆、四季豆 南瓜、薑絲 紅豆、薏仁	素燻麵線 炒苦瓜 黃瓜皮絲湯 珍珠奶茶	麵條、素燻、大黃瓜、皮絲、玉米段、紅茶、珍珠、奶粉	素瓜仔若炒飯 炒紅鳳梨 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	米、碎干丁、玉米粒、素瓜仔若、紅鳳梨、冬瓜、素排骨酥、綠豆、西谷米	
果	柳丁		香蕉		木瓜		芭樂		柳丁		小蕃茄		葡萄		
蛋白質		73.4	71	66	70	72	69	73.5	70.5	72	69	73.5	70.5	72	69
脂肪		63.5	63.5	63.5	63.5	63.5	63.5	63.5	63.5	63.5	63.5	63.5	63.5	63.5	63.5
醣類		264.5	262.5	240	248.5	257.5	246	262.5	257.5	257.5	246	262.5	257.5	246	262.5
熱量		1905.1	1766.5	1741.5	1762.5	1762.5	1762.5	1762.5	1762.5	1762.5	1762.5	1762.5	1762.5	1762.5	1762.5

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