

普台高中114年11月24日至11月30日 膳食菜單暫定表

日期 星期	11月24日			11月25日			11月26日			11月27日			11月28日			11月30日		
	一			二			三			四			五			日		
西式早點	飲品	紅茶	紅茶	豆漿	豆漿		奶茶	奶粉、紅茶包		珍珠綠茶	綠茶包、珍珠粉圓		小米粥	小米、米				
	主食	四角鬆餅 方形可頌	四角鬆餅 方形可頌		奶皇包	奶皇包(大)	三明治-自製	去邊吐司、起司片、素鬆、小黃瓜絲、素火腿片、千島醬		統一丹麥波蘿可頌麵包 統一夾心吐司	丹麥波蘿可頌 夾心吐司		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭				
	主菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒干丁	馬鈴薯、蛋、碎干丁、紅K丁	蜜汁豆干	蜜汁豆干	四分干丁、白芝麻				白煮蛋 沙茶豆干	蛋、豆干		酸菜炒麵腸	酸菜絲、麵腸、黑木耳絲				
	副菜	花生醬	花生醬	塔香海茸/炸拼盤	九層塔、海茸、蕃球、波浪薯條					蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖、白芝麻		素鬆/幼筍	素鬆、幼筍				
	副菜	奶油田園玉米	玉米粒、奶油	炒青江菜	炒青江菜	青江菜							炒青花菜	青花菜				
中式早點	飲品	紅茶	紅茶	豆漿	豆漿		奶茶	奶粉、紅茶包		米苔目鹹湯	米苔目、鮮香菇、芹菜、高麗菜、菜脯、素若絲		小米粥	小米、米				
	主食	中式燒餅	中式燒餅	奶皇包	奶皇包(大)		鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		塔香抓餅	塔香抓餅		黑糖小饅頭	黑糖小饅頭				
	主菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒若	馬鈴薯、蛋、碎干丁、紅K丁	蜜汁豆干	蜜汁豆干	四分干丁、白芝麻	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片		白煮蛋 沙茶豆干	蛋、豆干		酸菜炒麵腸	酸菜絲、麵腸、黑木耳絲				
	副菜	素鬆	素鬆	塔香海茸	九層塔、海茸		起司片	起司片		滷筍片	筍片、皮絲		素鬆	素鬆				
	副菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬	炸拼盤	蕃球、波浪薯條		香辣油腐花胡瓜	小黃瓜、油豆腐		梅干苦瓜	苦瓜、梅干菜		幼筍	幼筍				
午餐	青菜	苜蓿芽小瓜	小黃瓜、苜蓿芽	炒青江菜	炒青江菜	青江菜	栗子燒彩菇	栗子、杏鮑菇、彩椒		炒菜豆	菜豆		炒青花菜	青花菜				
	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	白米飯	米	紫米飯	米、紫米		糙米飯	米、糙米		素鮭餘炒飯	米、素鮭餘、玉米粒、紅K丁、高麗菜、碎干丁				
	主菜	東北雪菜燒豆腐	雪裡紅、豆腐、乾辣椒、鮮香菇	玉米滑蛋 玉米燴豆腐	豆腐、玉米粒、素火腿、蛋		醬爆回鍋若	回鍋肉片、豆芽菜、紅K片、辣椒		南洋嫩咖哩	馬鈴薯、紅K丁、椰漿、豆腐、素G丁		黃金炸蛋 韓式炸G	蛋、鹹蛋、鹽酥G丁、杏鮑菇、白芝麻				
	加菜	黑胡椒燒蛋	蛋、黑胡椒醬				韓式滷蛋	蛋										
	副菜	茄燒麵腸煲	茄子、麵腸、紅K片	黑干滷味	黑豆干、酸菜絲、素米雪、百頁豆腐、小珍丸		沙茶海根豆干	海帶根、豆干片		高麗菜滷	高麗菜、麵輪、紅K片、黑木耳		韓式辣炒年糕	韓式年糕、四分干丁、紅K片、大白菜、韓式泡菜				
晚餐	副菜	雲耳白花	白花菜、黑木耳、紅K片	義式烤蔬菜	椰瓜、青花菜、玉米筍、大蕃茄、南瓜、義式香料		培根白菜燒	素培根、大白菜、紅K絲、黑木耳絲		海苔薯餅	海苔粉、金牌薯餅							
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒油菜	油菜		炒芥藍菜	芥藍菜		炒鵝白菜	鵝白菜		炒菠菜	菠菜				
	湯	南瓜濃湯	南瓜、玉米粒、素火腿、馬鈴薯、奶粉	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲		薑絲米豆湯	米豆、薑絲、豆腐		當歸藥膳湯	皮絲、當歸、冬瓜、紅蘿蔔、玉米段、藥膳包		義式蔬菜湯	高麗菜、西洋芹、毛豆仁、米豆、大蕃茄				
	果	蘋果		鳳梨			橘子			芭樂			楊桃					
	地方	素飄香麵吃痞 沙茶洋若炒芥藍 水滷花生	麵吃痞、高麗菜、紅K絲、鮮香菇、豆干片、回鍋若片 素洋若、芥藍菜 小黃瓜、花生、紅K丁	花生麻醬涼麵 小蛋滷油腐 炒菠菜	乾麵條、花生粉、芝麻醬、小黃瓜絲、紅K絲、碎干丁 小蛋、油豆腐 菠菜		鐵路便當餐 白飯、滷蛋、豆干、素排、炒高麗菜	米、蛋、豆干、素若排、白芝麻、高麗菜、紅K絲		普台若燥飯 涼拌豆干 炒大陸妹	米、普台擔擔醬、碎干丁豆干片、辣椒 大陸妹		白米飯	米				
晚餐特色餐	異國	蕃茄起司蓋飯 義式鮮蔬烘蛋	米、大蕃茄、起司片、馬鈴薯、素G丁、高麗菜 蛋、洋菇片、青花菜、紅K絲、椰瓜	日式D排蓋飯 炸秋葵	米、豆包、起司片、酥炸粉、高麗菜、紅K絲、鮮香菇、美白菇、黑木耳絲 秋葵、黑豆干		青醬時蔬燉飯 巧克力布丁	米、小黃瓜、九層塔、甜椒、玉米粒、紅K丁、素火腿、洋菇片、碎干丁 布丁粉、巧克力粉		蕃茄若醬義大利麵 厚片焗烤披薩	義大利麵、大蕃茄、素若粒、碎干丁、玉米筍、白花菜、 厚片吐司、乳酪絲、素火腿、玉米粒、鳳梨、三色豆		照燒海結豆包	海帶結、豆包				
	麵食	日式烏龍湯麵 炸天婦羅	烏龍麵、蛋、昆布、高麗菜、海苔絲、角蘆、茄子、地瓜、素若排	酸辣湯麵 涼拌海帶干絲 滷雲耳	關廟麵、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、豆腐、蛋、金針菇、筍絲 海帶絲、白干絲、紅K絲 黑木耳		牛奶擔擔拉麵 唐揚炸G 綜合炒時蔬	拉麵、奶粉、青江菜(株)、三角油豆腐、豆芽菜、素若粒、筍干、牛蒡排 鹽酥G丁、杏鮑菇 小白菜、鮮香菇、紅K絲		沙茶鍋燒意麵 椒麻雙色 芝麻球*2	鍋燒意麵、高麗菜、小白菜、三角油豆腐、素小蝦、四角油泡 凍豆腐、素米雪、芝麻球		客家小炒	豆干、紅K、芹菜、素魷魚				
	風味	古早味鹽焗炒飯 香酥馬蹄條 油腐細粉湯	米、玉米粒、鮮香菇、碎干丁、菜脯、紅蘿蔔、馬蹄條、冬粉、三角油豆腐、芹菜、酸菜絲	白飯 泡菜回鍋若 麥克G塊*2 橄欖油炒青花	米、韓式泡菜、黑豆干、回鍋若、 麥克G塊、青花菜、紅K片、橄欖油		素沙茶洋若燴麵 酸菜油燉腐 紅絲莧菜	油麵、素洋若、筍片、鮮香菇、金針菇、高麗菜、豆干片 油燉豆腐、酸菜絲 莧菜、紅K絲		章餘燒芥末風味炒飯 香酥炸豆腐 炒空心菜	米、海苔絲、沙拉醬、高麗菜、芥米粉、玉米粒、碎干丁、紅K丁 豆腐、空心菜		火腿炒高麗 炒小白菜	素火腿、高麗菜、黑木耳絲、豆芽菜 小白菜				
	加菜	糙米飯 蘑菇醬 炒小芥菜 朴菜帝豆湯 決明子	糙米、三色豆、 小芥菜 皇帝豆、朴菜、白蘿蔔 決明子	素燥拌麵 炒有機蔬菜 玉米蘿蔔湯 仙草凍茶	麵條、素若粒、碎干丁 有機蔬菜 玉米段、白蘿蔔 仙草凍		香椿拌麵 炒有機蔬菜 榨菜素肚湯 綠豆薏仁湯	麵條、香椿醬 有機蔬菜 素肚、榨菜絲、薑絲 綠豆、洋蔥仁		醬香炒飯 炒地瓜葉 味噌豆腐湯 紅豆紫米湯	米、三色豆、碎干丁 地瓜葉 味噌、豆腐、薑絲 紅豆、紫米		冬瓜豆皮湯	冬瓜、豆皮、薑絲				
	果	橘子		香蕉			葡萄			鳳梨			柳丁					
蛋白質		62.6		63		73.1		51.9		60.6			30.5					
脂肪	早	57.5		57.5		59.5		51		52.5			25					
脂肪	午	232		215		247.5		227.5		215.5			132.5					
熱量		1695.9		1629.5		1817.9		1576.6		1576.9			877					

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