

普台高中114年12月1日至12月7日 膳食菜單暫定表

日期	12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		
西式早餐	茶/飲品	綠茶	綠茶包	咖哩時蔬粥	米、南瓜、高麗菜、玉米粒、碎干丁、紅K絲	豆漿	豆漿	黑糖粉粿甜湯	黑糖、米苔目、粉粿	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	奶茶	紅茶包、奶粉	阿華田	奶粉、阿華田
	主食	高麗菜包	高麗菜包	芝麻包	芝麻包(小)	白麥吐司	白麥吐司	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包	可頌堡	方形可頌堡	銅鑼燒	銅鑼燒奶油小餐包	法國麵包	法國麵包
	主菜	梅干滷豆腐	豆腐、梅乾菜	雲耳滷油腐	三角油腐、黑木耳	薯餅	金牌薯餅	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕炒豆干	蘿蔔糕、蛋、豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋	茶葉蛋醬燒素餘	鮪魚蛋沙拉 鮪魚沙拉	鮪魚沙拉、蛋、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁
	副菜	雪裡干丁	雪裡紅、碎干丁、辣椒	辣蘿蔔/素鬆	辣蘿蔔、素鬆	裸果可可醬	裸果可可醬	黑椒毛豆莢/ 滷杏鮑菇	毛豆莢、黑胡椒粒、杏鮑菇、黑木耳	起司蘑菇醬/ 香甜玉米粒	起司醬、洋菇片、黑胡椒醬/玉米粒	粉紅醬通心麵	通心麵、玉米粒、洋菇片、碎干丁、番茄	草莓醬	草莓醬
	副菜	烤地瓜 紅絲小白菜	地瓜 小白菜、紅K絲	炒菜豆	菜豆	起司片	起司片	彩蔬溫沙拉	地瓜、甜椒、酪梨、美生菜、馬鈴薯、和風醬	美生菜	美生菜	綜合堅果	綜合堅果	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
	茶/飲品	綠茶	綠茶包	咖哩時蔬粥	豆漿	豆漿	豆漿	黑糖粉粿甜湯	黑糖、米苔目、粉粿	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	奶茶	紅茶包、奶粉	阿華田	奶粉、阿華田
	主食	高麗菜包	高麗菜包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭		蒸鍋貼*3	素鍋貼	中式燒餅	中式燒餅	奶油小餐包	奶油小餐包	刈包	刈包
中式早餐	主菜	梅干滷豆腐	豆腐、梅乾菜	雲耳滷油腐	甜椒、素肚、九層塔	三杯素肚	素肚、甜椒、九層塔	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕炒豆干	蘿蔔糕、蛋、豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋	茶葉蛋醬燒素餘	鮪魚蛋沙拉 鮪魚沙拉	鮪魚沙拉、蛋、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁
	副菜	雪裡干丁	雪裡紅、碎干丁、辣椒	辣蘿蔔	辣蘿蔔	薯餅	金牌薯餅	黑椒毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒醬	粉紅醬通心麵	通心麵、玉米粒、洋菇片、碎干丁、番茄	草莓醬	草莓醬
	副菜	烤地瓜	地瓜	素鬆		起司片	起司片	滷杏鮑菇	杏鮑菇、黑木耳	香甜玉米粒	玉米粒	綜合堅果	綜合堅果	胡麻西洋芹	西洋芹、胡麻醬、甜椒
	青菜	紅絲小白菜	小白菜、紅K絲	炒菜豆	菜豆	腐乳燒苦瓜	豆腐乳、苦瓜	彩蔬溫沙拉	地瓜、甜椒、酪梨、美生菜、馬鈴薯、和風醬	美生菜	美生菜	酪梨油拌青花菜	酪梨油、青花菜	炒皇宮菜	皇宮菜
	主食	五穀飯	米、紅糙米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	紅糙飯	米、紅糙米	中華沙麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、豆芽菜、皮絲、小白菜
午餐	主菜	日式磨辛子滑蛋 日式磨辛子豆腐	嫩豆腐、蛋、七味粉、鴻喜菇	羅漢齋	豆包、筍片、紅K片、黑木耳、玉米筍、皮絲、筍竹	番茄炒蛋 番茄滑豆腐	豆腐、大番茄、蛋	老皮嫩若	豆腐、薑汁	京醬若柳	甜麵醬、素若絲、素若排	海苔蒸蛋 香油腐	蛋、豆腐、乳酪絲、海苔絲、油嫩豆腐	三杯滷味	黑豆干、海帶結、豆干結、九層塔、素米露
	加菜	沙茶烤蛋	蛋、沙茶醬			焦糖滷蛋	蛋			黃金咖哩蛋	蛋、咖哩粉				
	副菜	蝴蝶上樹	素若粒、冬粉、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、豆干片	韓式炸G	杏鮑菇、百頁豆腐、鹽酥G丁、白芝麻、韓式辣醬	三杯海根豆干	海帶根、豆干片、九層塔	什錦干絲	什錦菜、粗干絲、黑木耳絲、筍絲、紅K絲	醬爆G丁	小黃瓜、素G丁、紅K片、	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、紅K絲、榨菜絲	甘梅地瓜薯條	地瓜、馬鈴薯、梅粉
	副菜	冬瓜滷	冬瓜、筍干、皮絲	黃瓜滷丸片	大黃瓜、大貢丸、黑木耳	醬爆紫茄	茄子、紅K片	辣茄醬馬鈴薯	馬鈴薯、玉米粒、大蕃茄、義式香料、紅K丁	韓式炒豆芽	豆芽菜、韓式泡菜、紅K絲	紅燒結頭燉排骨	結頭菜、香椿排骨酥		
	青菜	炒菠菜	菠菜	炒青江菜	青江菜	炒A菜	A菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲
	湯	四神湯	洋薏仁、四神湯包、素肚、玉米段	綜合湯	結頭菜、紅K丁、小珍丸	香菇竹筍湯	鮮香菇、筍片、素排骨酥	味噌湯	海帶芽、油豆腐、味噌	玉米濃湯	黑爾薯、三色豆、素火腿、奶粉	韓式大醬湯	大白菜、油豆腐、紅K絲、韓式黃豆醬	酸辣湯	黑木耳絲、金針菇、紅K絲、筍絲、大白菜、豆腐
	果	香蕉		芭樂		鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		芭樂	
晚餐	地方	維力沙泡麵 油油腐 炸天婦羅	王子麵、高麗菜、小白菜、豆干片、紅K絲、維力素炸醬、豆芽菜、四角油腐、筍瓜、茄子、鮮香菇	蕃茄若基拌麵 咖哩豆腐炒小白菜	乾麵條、大蕃茄、碎干丁、素若粒、鮮香菇、豆芽菜、蕃茄糊豆腐、馬鈴薯、紅K丁、小白菜	燕麥飯 豉香蘿蔴排骨 皮蛋豆腐 紅絲鴨白菜	燕麥、米、香精排骨、素腱、白蘿蔴、豆皮、嫩豆腐、鵝白菜、紅K絲	白飯 酸辣蝦排 燙若沙高麗 柚香檸絲沙拉	米、酸辣醬汁、蝦排、辣椒醬、高麗菜、素火腿、柚子醬、豆包、甜椒、小黃瓜			白飯 高麗菜炒蛋 三角薯餅*2 快炒波菜	米、紅K絲、蛋、高麗菜、玉米粒、豆腐、三角薯餅、波菜	沙茶洋泮若滑板 塔香海帶根 味噌烤黑干	米、素洋泮、芥藍菜、豆干片、金珍菇、海帶根、九層塔、黑豆干
	異國	糖醋油條豆腸燒飯 玉米濃湯 什錦炒芥菜	米、三色豆、馬k、玉米粒、素火腿油條、豆湯、甜椒、芥菜仁、鮮香菇、紅K絲	親子丼 唐揚豆腐 和風醬秋葵	米、蛋、大白菜、美白菇、紅K絲、豆干片、黑木耳絲、雞蛋豆腐、麵包粉、秋葵	泡菜辣雞口袋餅 白醬掌管麵	口袋餅、韓式泡菜、鹽酥G丁、紫高麗菜、起司片、首荀芽、蛋、泡菜、黑木耳絲、雞蛋豆腐、麵包粉、秋葵	炒鍋燒意麵 醬燒蘭花干 椒麻藥膳鮮筍	鍋燒意麵、角螺、素排、高麗菜、紅K絲、青花菜、三色豆、洋菇片、青花菜、碎干丁	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	油扁麵、蛋、豆芽菜、青花菜、三色豆、碎干丁、黑胡椒醬汁、百香果凍、果凍粉	青醬乳酪義大利麵 巧克力布丁蛋糕	義大利麵、帕瑪森乳酪粉、九層塔、腰果、青花菜、玉米粒、碎干丁、洋菇片、甜椒、蛋塔、巧克力布丁粉	日式胡麻醬餃子 沙拉竹筍 糖醋陪捲	素水餃、胡麻醬、新鮮竹筍、沙拉醬、烤麩、甜椒
	素食	日式醬油拉麵 椒麻素雞 鮮筍炒菇	拉麵、海苔片、筍干、牛蒡排、豆芽菜、玉米粒、三角油腐、素米露、黑木耳、辣椒、鮮筍、黑木耳絲	臺母鴨麵 孜然風味燒排 培根秀珍菇	麵條、豆腐、金針菇、高麗菜、素米露、角螺、香精排骨酥、孜然粉珍菇、九層塔、	紅燒牛若湯板條 沙茶柳松姑 紅糟小瓜	板條、紅K、白、青江菜、素牛小排、角螺、柳松姑、玉米粒、黑木耳、豆腐、紅糟醬	咖哩時蔬湯麵 香干土豆 昆布風味小瓜	乾麵條、馬鈴薯、紅K丁、高麗菜、青花菜、四角油腐、角螺、豆干丁、生花生、小黃瓜、黑木耳絲	台式臭豆腐鍋-麵 涼拌海芽 醬燒什錦燒	蒸煮麵、白k、紅K、金針菇、臭豆腐、賣丸、青米露、素若粒、豆干丁、黑木耳絲、海帶芽、什錦燒、白芝蔴	香辣什錦湯麵 蘆筍炒姑 椒鹽豆豆腐	乾麵條、白k、豆芽菜、三角油豆腐、玉米粒、素若粒、豆干丁、黑木耳絲、海帶芽、什錦燒、白芝蔴	泰式酸辣豆腐鍋-麵 百香木瓜絲 麵腸炒青花	乾麵條、豆腐、大蕃茄、豆芽菜、高麗菜、玉米粒、素小排、青木瓜、百香果粒、青花菜、麵腸
	異味	白飯 燕麥香餘 夾心豆干 紅線油菜	米、燕麥香餘 黑豆干、花生糖粉、酸菜 絲、油菜、紅K絲	招牌飯-素排 香腸、滷蛋、滷油 腐、紅線高麗	米、素排、白芝麻、香腸片、蛋、三角油腐、高麗菜、紅K絲	黑椒培根炒飯 酥炸金針豆包捲 糯米椒油片	米、素培根、玉米粒、高麗菜、紅K丁、碎干丁、黑胡椒豆包、金針菇油片、糯米椒	鮮筍香鹹粥 五香滷豆G 麻辣水餃	米、鮮香菇、碎干丁、筍絲、紅K、高麗菜、豆米粒、索雞絲、索雞頭	沙茶魷魚羹 乳酪捲*2 彩繪鴨白	米、蒟蒻紅魷、筍絲、豆干片、大白菜、豆芽菜、豆米粒、索雞絲、索雞頭、白芝麻	鮮菇栗子炆飯 鹽酥拼盤	米、鮮香菇、栗子、椰子、柳松姑、碎干丁、紅K、玉米粒、筍絲、豆干片、大白菜、豆芽菜、豆米粒、索雞絲、索雞頭、白芝麻	白米飯 香辣小G捲*2 椒鹽熟狗馬鈴薯 芹香豆干絲	米、香辣小G捲 馬鈴薯、素熟狗、芹菜、白干絲、紅K絲
	加菜	麻醬麵 炒皇宮菜 青木瓜藻湯 米苔目甜湯	麵條、芝麻醬 皇宮菜 青木瓜皮、皮絲、藥膳排骨 米苔目、珍珠粉圓、綠豆	醬油炒飯 炒豆漿 榨菜絲湯 地瓜西米露	米、豆干、三色豆、醃豆 榨菜、素若絲、薑絲、地瓜、西米露	素拌麵 炒有機蔬菜 酸菜油腐湯 決明子	素焯、麵條 有機蔬菜 酸菜、油豆腐 決明子	梅干杏鮑菇炒飯 炒蒲瓜 什錦冬粉湯 烏梅汁	米、梅干、杏鮑菇、蒲瓜、高麗菜、紅K絲、皮絲、冬粉、烏梅濃縮汁	茄汁炒飯 炒紅蘿蔔 紫菜蘿蔴湯 檸檬冬瓜	米、素火腿、三色豆、紅蘿蔔、紫菜、白蘿蔴、白蘿蔴、白蘿蔴、白蘿蔴	高麗菜飯 炒白花菜 鮮菇豆腐湯 綠地豆地瓜	米、高麗菜、火腿、白花菜、紅蘿蔔、紫菜、白蘿蔴、白蘿蔴、白蘿蔴、白蘿蔴	炒冬粉 炒小芥菜 米豆素排骨湯 百香洛神	冬粉、高麗菜、豆芽菜 小芥菜 米豆、素排骨酥 百香果粒、洛神
	果	芭樂		蘋果		橘子		香蕉		芭樂		木瓜		蘋果	
	蛋白質	59.1		58		70.5		61.2		62.1		63.7		57.7	
	脂肪	48.5		48		56.5		52.5		52.9		52		46.5	
	碳水	212		224		281		240		209.1		237.5		225	
	總熱	532.9		550		794.5		1007.3		1000.1		1012.8		1540.3	

自民國98年承接以來即使用CAS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