

普台高中114年12月29日至115年1月4日 膳食菜單暫定表

日期	12月29日		12月30日		12月31日		1月1日		1月2日		1月3日		1月4日		
	一	二	三	四	五	六	日								
西式早點	飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	紫菜湯	韓國紫菜、豆腐	奶綠	綠茶包、奶粉	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、紅K綠、皮絲、玉米粒	熱牛奶	奶粉
	主食	統一蒸果子乳酪戚風 統一切達起司貝果	蒸果子乳酪戚風 切達起司貝果	奶皇包	奶皇包	丹麥堡 可頌堡	丹麥堡、可頌堡	中式燒餅	中式燒餅	三明治-自製	去邊吐司、素鬆、起司片、千島醬、素方形火腿片	芝麻包	芝麻包(小)	帕瑪森麵包 乳酪條	帕瑪森麵包、乳酪條
	主菜	薯餅	橢圓薯餅	梅干豆腐	梅干菜、豆腐	美味蛋沙拉 美味沙拉	蛋、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	素鬆	素鬆			玉米炒蛋 玉米炒豆干	蛋、玉米粒、碎干丁	醬滷豆包	豆包
	副菜	炒青花菜	青花菜	古早味炒米粉	米粉、高麗菜、鮮香菇、紅K綠、皮絲	藍莓乳酪醬	藍莓醬、奶油乳酪	起司磨菇醬	起司醬、洋菇片			香脆酥/ 幼筍	香脆酥、幼筍	起司片	起司片
	副菜			煙燻G絲 炒地瓜葉	青木瓜、豆包、紅K綠、黑木耳絲 地瓜葉	綜合堅果	綜合堅果	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜			炒菜豆	菜豆	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
中式早點	飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	紫菜湯	韓國紫菜、豆腐	奶綠	綠茶包、奶粉	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、紅K綠、皮絲、玉米粒	熱牛奶	奶粉
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	奶皇包	奶皇包	芝麻包	芝麻包	中式燒餅	中式燒餅	三明治-自製	去邊吐司、素火腿、起司片、千島醬、小黃瓜絲	芝麻包	芝麻包(小)	帕瑪森麵包 乳酪條	帕瑪森麵包、乳酪條
	主菜	紅燒百頁油腐	百頁豆腐、鮮香菇	梅干豆腐	梅干菜、豆腐	美味蛋沙拉 美味沙拉	蛋、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	素鬆	素鬆			玉米炒蛋 玉米炒火腿	蛋、玉米粒、素火腿	醬滷豆包	豆包
	副菜	起司片	起司片	古早味炒米粉	米粉、高麗菜、鮮香菇、紅K綠、皮絲	藥膳素滷	豆輪、結頭菜、紅K	起司磨菇醬	起司醬、洋菇片			香脆酥	香脆酥	起司片	起司片
	副菜	薯餅	橢圓薯餅	煙燻G絲	青木瓜、豆包、紅K綠、黑木耳絲	綜合堅果	綜合堅果	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜			幼筍	幼筍	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
青菜	炒茼蒿	茼蒿	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜					炒菜豆	菜豆			
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	梅干鮑菇拌麵	油麵、梅干菜、秀珍菇、鮑魚菇、皮絲、碎干丁	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	五穀飯	米、五穀米	日式炒飯	米、碎干丁、海苔絲、高麗菜、玉米粒、紅K丁
	主菜	餘香炒蛋 餘香豆腐	蛋、紅K綠、黑木耳絲、豆腐、	咖哩若醬燒	咖哩粉、馬鈴薯、紅K丁、豆干丁、雪蓮子	醬燒滷蛋 青江煙燻捲	蛋、 青江菜、大煙燻捲	紅燒臭豆腐	臭豆腐、金針菇、酸菜絲、大貢丸	日式味噌炒蛋 日式味噌豆腐	蛋、豆腐、味噌、美白菇	剝皮辣椒瓜仔若	剝皮辣椒、豆干、脆瓜	避風塘豆腐	豆腐、豆酥
	加菜	阿婆滷蛋	蛋												
	副菜	芹香炒豆芽	豆芽菜、芹菜、紅K綠	百菇佃煮	紅K綠、鮮香菇、粗干絲、什錦菜、美白菇	唐揚炸G	鹽酥G丁、杏鮑菇	竹筍燒若	筍片、素滷若、油豆腐、紅K片	綜合炸物	薯球、素G米花、素米雪	鹹水G	豆包、豆芽菜、小黃瓜、玉米筍、黑木耳絲	塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、紅K片、四分干丁
	副菜	義式焗烤	燻絲麵、馬鈴薯、青花菜、紅K丁、乳酪絲	寧波炒年糕	寧波年糕、大白菜、紅蘿蔔片、黑木耳			胡麻醬青花	青花菜、玉米筍、黑木耳、胡麻醬	韓式拌豆芽	韓式辣粉、黃豆芽、海帶芽	白菜滷	大白菜、日式炸豆皮、紅K片、黑木耳		
	青菜	炒青江菜	青江菜	炒大陸妹	大陸妹	炒高麗菜	高麗菜、紅K綠	炒小白菜	小白菜	炒小芥菜	小芥菜	炒油菜	油菜	炒鵝白菜	鵝白菜
	湯	山藥玉米湯	山藥、玉米、素排骨酥	青木瓜玉米湯	青木瓜、玉米段、皮絲	百香雙Q 冬瓜油腐湯	椰果、珍珠粉圓、百香果粒、綠茶包、冬瓜、油豆腐	玉米濃湯	馬鈴薯、紅K丁、素火腿、玉米粒、奶粉	酸菜油腐湯	酸菜絲、油豆腐	羅宋湯	大蕃茄、高麗菜、西洋芹、米豆	珍珠奶茶	珍珠粉圓、奶粉、紅茶包
	果	梨子		香蕉		火龍果		蘋果		柳丁		橘子		龍眼	
	地方	白米飯 醬燒臭豆腐*2 辣菜脯干丁 台式泡菜	米、臭豆腐(小)、醬汁、 碎干丁、菜脯、高麗菜、紅K綠	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素嫩角螺、玉米段、高麗菜、素竹輪、豆腐	白米飯	米	奶油培根義大利麵	義大利麵、素培根、甜椒、青花菜、碎干丁	白米飯	米	維力炒泡麵	蒸煮麵、素維力炸醬、碎干丁、高麗菜、紅K綠、豆芽菜	白米飯	米
異國	日式味噌丼飯 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、蛋海帶片捲、小蛋、素腿、金針菇、			泰式打拋D	豆干丁、小蕃茄、大蕃茄、九層塔、素若粒	荷包蛋 醬燒煎豆包	蛋、豆包	麻婆豆干	四分干、素若粒、玉米粒、鮮香菇	照燒油腐	三角油豆腐、鴻喜菇	京醬素若柳	素若絲、素若排、豆干片	
晚餐特色餐	麵食	椒麻豆漿擔擔麵 三杯米雪干丁 芝麻菠菜	乾麵、豆漿、酸菜絲、紅蘿蔔絲、素火腿、豆芽菜、油豆腐、素米雪、四分干、九層塔、菠菜、白芝麻	日式鹽昆布拉麵 黃瓜炒美白菇 炸G塊*2	拉麵、昆布、筍干、海苔片、玉米粒、牛蒡排、三角油腐、豆芽菜、大黃瓜、美白菇、紅K片、麥克G塊	椒鹽毛豆莢	毛豆莢	厚片焗烤披薩	厚片吐司、三色豆、素火腿、玉米粒、乳酪絲	醬爆回鍋若	高麗菜、回鍋若片、紅K片	綜合滷味	黑豆干、海帶結、豆干結、素米雪	鮮燴大黃瓜	大黃瓜、素海參、素蝦仁
	風味	黑胡椒磨菇拌麵 筍子捲 炒時蔬	油扁麵、洋菇片、三色豆、玉米筍、青花菜、碎干丁 筍子捲、小黃瓜、美白菇、紅K片、	普台擔擔飯 滷嫩豆腐 柳菇炒小白	米、特製素嫩油嫩豆腐、滷包小白菜、柳松菇	泡菜炒小瓜 炒A菜	韓式泡菜、小黃瓜、玉米筍、紅K片、A菜	炒白花朵	白花朵、紅K片	椒鹽馬鈴薯 炒芥藍菜	馬鈴薯、素培根、芥藍菜	炒菠菜	菠菜	麻辣炒冬粉 炒地瓜葉	冬粉、紅K絲、黑木耳絲、大白菜、地瓜葉
	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、 青木瓜、素排骨酥、地瓜、西米露	沙茶拌麵線 炒山茼蒿 羅宋湯 洛神花茶	麵線、沙茶、山茼蒿、薑絲、西洋芹、高麗菜、大蕃茄、洛神花	日式味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽	義式蔬菜湯	馬鈴薯、紅K丁、高麗菜、大蕃茄、義式香料	紅豆粉粿湯	紅豆、粉粿	紅燒湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮絲、玉米段	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、皮絲
	果	蘋果		橘子		哈密瓜		芭樂		小蕃茄		香蕉		椪柑	
每日配量		65		60.5		66.5		64.5		62.4		64.3		56	
脂肪		50.9		47.5		74		78		89		85		85	
糖質		352.1		222.5		338.5		381.8		332.8		343.8		312.5	
鈉量		1788.5		1595.5		2465		2448		2588.6		2532.2		2476	

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