

普台高中115年1月5日至1月11日 膳食菜單暫定表

日期	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日								
西式早點	飲品	奶茶	红茶包、奶粉	白粥	米	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿	奶綠	奶粉、綠茶包	紅茶	紅茶包	香菇雞漢堡	米、鮮香菇、筍絲、什錦菜、黑木耳絲、紅K絲、麵筋包、毛豆仁
	主食	厚片吐司	厚片吐司	三角豆餅	三角豆餅	貝果	貝果	高麗菜包	高麗菜包	芝麻堡	芝麻堡	法國麵包	法國麵包	紅豆包	红豆包(小)
	主菜	茶葉蛋 紅燒豆干	蛋、豆干	塔香素雞	素雞、九層塔、黑木耳	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	照燒豆包	豆包、白芝麻	薯餅	薯餅	鮑魚蛋沙拉 鮑魚沙拉	蛋、素鮑魚沙拉、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿、沙拉醬	滷豆腐	豆腐
	副菜	酪梨溫沙拉	青花菜、甜椒、酪梨、紫地瓜、	福菜筍干/素鬆	福菜、筍干、素鬆	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片	台式沙麵	油麵、高麗菜、紅K絲、皮絲	起司片	起司片	炸物拼盤	薯球、薯條	腰果海苔酥 辣蘿蔔	腰果海苔酥、辣蘿蔔
	副菜	抹茶抹醬	抹茶抹醬	炒菜豆	菜豆	美生菜	美生菜	滷菜頭	白蘿蔔、角蝶	千島醬	沙拉醬、蕃茄醬	布丁	布丁粉	炒小芥菜	小芥菜
中式早點	飲品	奶茶	红茶包、奶粉	白粥	米	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	豆漿	豆漿	香菇羹湯	高麗菜、紅K絲、鮮香菇、筍絲、皮絲	紅茶	紅茶包	香菇雞漢堡	米、鮮香菇、筍絲、什錦菜、黑木耳絲、紅K絲、麵筋泡
	主食	酸菜包	酸菜包	三角豆餅	三角豆餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	高麗菜包	高麗菜包	蒸水餃*6	素水餃	刈包	刈包	紅豆包	红豆包(小)
	主菜	茶葉蛋 紅燒豆干	蛋、豆干	塔香素雞	素雞、九層塔、黑木耳	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	照燒豆包	豆包、白芝麻	醬爆蘿花干	蘭花干、青椒、紅K片	黑胡椒素若柳	素若排、素若絲	滷豆腐	豆腐
	副菜	三杯百頁	百頁豆腐、九層塔、紅K片	福菜筍干	福菜、筍干	起司片	起司片	台式沙麵	油麵、高麗菜、紅K絲、皮絲	芹香秀珍菇	秀珍菇、素G、芹菜	花生糖粉	花生粉、糖	腰果海苔酥	腰果海苔酥
	副菜	酪梨溫沙拉	青花菜、甜椒、酪梨、紫地瓜、馬鈴薯	素鬆	素鬆	糖醋油條排骨	油條、香椿排骨酥、甜椒	滷菜頭	白蘿蔔、角蝶	涼拌海芽	海帶芽、黃豆芽	酸菜絲	酸菜絲	辣蘿蔔	辣蘿蔔
午餐	青菜	雲耳白菜	大白菜、黑木耳絲、紅K絲	炒菜豆	菜豆	炒大陸妹	大陸妹			炒紅莧菜	紅莧菜	炒豆芽菜	豆芽菜	炒小芥菜	小芥菜
	主食	燕麥板	米、燕麥粒	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	油飯	長糯米、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	蘑菇炒蛋 蘑菇炒油豆腐	洋蔥片、蛋、紅K絲、豆腐皮、油豆腐	韓式泡菜豆腐煲	豆腐、韓式泡菜、大白菜、紅K片、馬鈴薯	蜜汁烤醬脆皮蛋 蜜燒蘿蔔百頁	蛋、蜜汁醬、白芝麻、雪蓮子、百頁豆腐	梅干獅子頭	獅子頭、梅干菜、筍干	綜合滷味	豆干結、油豆腐、海帶結、百頁豆腐	木須炒蛋 木須燴豆腐	蛋、豆腐、黑木耳絲、紅K絲、筍絲	馬鈴薯燙若	馬鈴薯、紅K、素G丁、油豆腐
	加菜	焦糖滷蛋	蛋			滷油嫩豆腐	油嫩豆腐			蘑菇醬燒蛋	蛋、三色豆、洋蔥片				
	副菜	蠔油香菇燒冬瓜	冬瓜、角蝶、鮮香菇	酥炸雙樣	芋頭糕、蘿蔔糕、四分干	綜合蔬菜滷味	大頭菜、紅K丁、黑豆干、豆干	沙茶海帶豆干	豆干片、海帶根	上湯燉白菜	大白菜、鮮香菇、黑木耳、美白菇、豆皮、紅K絲	辣拌口水滷綠	豆包絲、小黃瓜絲、韓式辣椒粉、紅K絲、豆芽菜	醬爆回鍋若	回鍋若片、高麗菜、紅K片
晚餐特色餐	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	玉米炒蒲瓜	鵝掌、玉米粒、紅K丁	高麗菜炒豆芽	高麗菜、紅K絲、豆芽菜			培根炒白花	素培根、白花菜、紅K片	椒鹽薯條	薯條、胡椒鹽
	青菜	炒山茼蒿	山茼蒿	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒鴨白菜	鴨白菜	炒A菜	A菜	炒油菜	油菜
	湯	若骨茶湯	皮絲、青江菜、若骨湯包、白K、玉米段	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	五行蔬菜湯	西洋芹、鮮香菇、白蘿蔔、山藥、皮絲	日式味增湯	味噌、豆腐、海帶芽	四神湯	四神湯包、素肚、洋薏仁、蓮子	蕈菇湯	鴻喜菇、金針菇、白蘿蔔粗絲	冬菜細粉湯	冬粉、冬菜、紫菜
	果	梨子		橘子		香蕉		芭樂		鳳梨		楊桃		橘子	
	地方	蘿蔔排骨飯 炒小芥菜 三杯黑干	米、白蘿蔔、香椿排骨 小芥菜、黑豆干、九層塔、紅K片	麻醬乾麵 起司餅*2 洋若炒芥藍	乾麵條、小白菜、豆芽 豆皮、素若粒、碎干丁 乳酪棒、素洋芋、芥藍 菜	白飯 黑胡椒蝦排 百香木瓜 醬燒豆腐	米、黑胡椒蝦排 豆腸、九層塔、青木瓜、百香果粒	台式沙泡麵 綜合滷味 醬燒茄子 炒青江菜	蒸煮麵、高麗菜、紅K絲、牛排、豆芽 菜、素火腿 小蛋、素米雪、百頁 豆腐、豆干 青江菜	餘香醬燒麵 醬燒茄子 燒烤豆干	乾麵條、碎干丁、鮮 香菇、素若粒、筍 丁、黑木耳 豆芽、紅K片 豆干	古早味米苔目若 紅油炒手 白菜滷	米苔目、鮮香菇、豆 芽菜、高麗菜、紅K 絲、素若羹、豆干 素餡餡、豆干 皮、紅K片 鮮香菇	高蛋白健康餐- 白米飯、嫩雞G胸 若、燒鵝油炒青 花、滷豆干 滷蛋	米、素G胸肉、青花菜、豆 干、蛋
晚餐特色餐	異國	蘑菇濃湯義大利麵 草莓奶奶酪	義大利麵、洋蔥片、 碎干丁、三色豆、甜 椒、玉米粒、馬鈴薯 奶奶酪、草莓醬	咖哩蛋炒板 酥皮濃湯	米、蛋、三色豆、碎干 丁、玉米粒、高麗菜、 馬鈴薯、酥皮、洋蔥 片、三色豆、素火眼	素沙鍋意麵 紅燒臭豆腐湯	鍋燒意麵、松鵪、素 花枝圈、杏鮑菇、碎 干丁、青江菜	焗烤紅醬燉 蔬菜煎餅	米、九層塔、乳酪 絲、三色豆、碎干 丁、甜椒、高麗菜、 玉米粒、素火腿 蛋、高麗菜、紅K 丁、青江菜	日式茶泡飯 豆皮壽司 胡麻秋葵	米、烏龍茶、小黃 瓜、素鹹飯、素鬆 玉米粒、素火腿 蛋、高麗菜、紅K 絲、馬鈴薯	海南G飯 荷包蛋 川燙青江菜	米、杏鮑菇、碎干 丁、薑黃粉、斑斑葉 蛋、青江菜(株)	韓式鍋燒冬粉 涼拌豆芽 花生小瓜	冬粉、韓式泡菜、大 白菜、紅K絲、角蝶、 豆芽、豆芽粉、金針 菇、毛豆芽、黑胡椒 粒、小黃瓜、生花生
	麵食	香辣牛乳鍋-拉麵 涼拌豆干 胡麻波菜	拉麵、玉米粒、海苔 片、素熱狗、高麗 菜、牛蒡排、辣油 小豆干、波菜、胡麻 醬	鍋燒烏龍湯 糖醋咗咗若 柳菇油菜	烏龍麵、小白菜、三 角豆、玉米油、高麗 菜、大黃九 素G丁、甜椒、青 椒、柳松菇、油菜	東北酸白菜豆腐鍋-麵 義式烤蔬菜 馬鈴薯	乾麵條、豆腐、東北酸 白白菜、金針菇、大 黃九、玉米段、小白菜 南瓜、馬鈴薯、青花 菜、甜椒、玉米筍、義 式香料 黑胡椒	大油炒 三角薯餅*2 若兼愛青菜	油麵、豆腐、素若 羹、紅K絲、金針菇、 白大白菜、青花 菜、素若粒、豆大 陸妹、素若粒	南洋叻沙海鮮湯 筍子捲 龍鬚沙拉	乾麵條、素小蝦、九 層塔、三角油豆腐、 豆芽菜、高麗菜 筍子捲、龍鬚菜、沙 拉醬	紅燒牛若湯 滷油豆腐 醬荀秀珍菇	乾麵條、素小牛排、 白蘿蔔、紅K丁、小白 菜、四角油豆腐、醬 荀、秀珍菇、薑絲	檸菜若絲湯 黑白切	乾麵條、樟茶絲、素若 絲、小白菜、三角油豆 腐、黑豆干、海帶片卷、素G G
	風味	親子丼 椒鹽熱狗鴨鈴薯 青花炒玉筍	米、素火腿、蛋、金 針菇、大白菜、紅K 素G丁、鮮香菇 素若粒、馬鈴薯 青花菜、玉米筍、紅 K片	白米飯 紅糟燙若 可樂餅 酪梨油炒高麗	米、麵條、紅糟醬、麵 豆粉、醬汁 可樂餅 高麗菜、酪梨油、紅 K絲	素燒拌飯 墨西哥炸豆包 酸菜麵腸 鮮鮑魚四季豆	米、素鬆 豆包、墨西哥醬 酸菜絲、麵腸 大黃九、白姑	白米飯 韓式泡菜扣若板 柿子酸蘿蔔 腐乳燒水餃	米、韓式泡菜、油豆 油、素若粒、素若 羹、白蘿蔔、素水 餃、豆腐乳	香椿醬炒飯 素燒燙豆腐 蠔油燒苦瓜	米、香椿醬、素火 腿、玉米粒、碎干 丁、紅K丁、高麗菜 素鬆、嫩豆腐、苦瓜	味噌野菜炊飯 鮮菇炒小白 京醬素肚	米、味噌、柳松 粒、紅K絲、白大 白菜、青花 菜、素若粒、豆大 陸妹、小白菜、鮮 香菇、素肚、白 素肚、白蘿蔔	辣子G丁蓋飯 孜然鴨百頁 蠔油地瓜葉	米、素G丁、青椒、油豆 腐、百頁豆腐、菠菜、孜然 粉
	加菜	白飯 蒸瓜索燒 沙拉藍菜 玉米素丸湯 麥茶	米 絲、香菇、蒸瓜 芥藍菜、薑絲 玉米段、素丸、薑絲 大麥仁	家燒拌 炒有機蔬菜 鮮筍絲湯 仙草茶	麵條、調味醬 有機蔬菜、薑絲 仙草茶	糙米飯 咖哩醬 炒有機蔬菜 鮮筍絲湯 紅豆薏仁湯	糙米、咖哩、三色豆、 豆干 有機蔬菜	雙瓜麵 炒小芥菜 蒲瓜絲湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁 小芥菜、薑絲 蒲瓜、冬粉 白木耳、芋頭	茄汁炒飯 炒地瓜葉 紫菜豆腐湯 冬瓜珍珠	米、三色豆、碎干 丁 地瓜葉、紫菜、 豆腐、冬瓜 糖、珍珠粉圓	麻油麵線 炒四季豆 蘿蔔燒青湯 地瓜芋圓湯	麵線、麻油 四季豆、蘿蔔 素、素燒青 湯、地瓜圓、芋圓	酸菜鮑菇拌飯 炒小菜 蕃茄燒菜湯 百香果Q	米、酸菜絲、杏鮑 菇A菜 蕃茄、燒青 湯、百香果、玉米 段、綠茶包、百香 果、椰子粉圓
	果	芭樂	67.4	椰子	54.8	蘿蔔	62.7	柳丁	59	蘿果	55.4	洋香瓜	51.2	柳丁	50.9
蛋白質 醣類 脂質			59.3		52.5		47.5	45		49.5		76.5		71.5	
			55.5		50.7		49.5	47		50.5		70.5		71.5	
			179.1		182.1		190.1	1481		1506.1		1424.3		178.1	

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