

普台高中 7月24至7月30日膳食菜單暫定表

日期 星期	7月24日 一		7月25日 二		7月26日 三		7月27日 四		7月28日 五		7月29日 六		7月30日 日		
	粥/ 飲品	地瓜西米露	地瓜、西米露	味噌蔬菜湯	味噌、蕃茄、高麗菜	綠奶茶	綠茶、牛奶	紅茶豆漿	紅茶、豆漿	巧克力牛奶	可可粉、奶粉	米漿	米、焦花生	芋頭鹹粥	米、玉米粒、紅K絲、芋頭丁、香菇
早餐	主食	沙拉堡	沙拉堡	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅	高麗菜包	高麗菜包	厚片土司	厚片土司	白飯	米	小芝麻包	小芝麻包
	副菜	素熱狗	素熱狗	素鬆涼拌豆腐	素鬆、嫩豆腐、芹菜、醬汁	方形火腿片 火腿片	方形火腿片 火腿片	茶香百頁	百頁豆腐、香菇、魯包	起司片	起司片	菜脯炒豆干	菜脯、豆干	素燥油腐	普台素燥、油豆腐
	副菜	起司片	起司片	花生麵筋	麵筋泡、花生	巧克力醬	巧克力醬	醬燒馬K	馬K、甜麵醬	藍莓醬	藍莓醬	素鬆	素鬆	香脆酥	香脆酥
	青菜	百香果鮮奶酪	鮮奶酪粉、百香果醬	牛蒡絲	牛蒡絲	蔓越莓南瓜泥	蔓越莓、南瓜	韓式寬粉	寬粉、紅K、豆芽菜、韓式辣椒粉	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	紅豆枝	紅豆枝	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、薑絲、芹菜
	湯	芝麻醬小黃瓜玉米	小黃瓜、馬鈴薯、玉米粒、芝麻醬	炒青江菜	青江菜、薑絲	木耳豆芽	黑木耳、豆芽菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜、薑絲
	地方	古早味鹽焗炒飯 洋菇秋葵 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、秋葵、洋菇、油豆腐、冬粉、白K、芹菜	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒素雞 蕃茄玉米	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、大黃瓜片、素雞、蕃茄、玉米粒	四川涼麵 蘿蔔素雞 紅絲地瓜葉	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒、白K、素雞、魯包、地瓜葉、紅K	鐵路便當餐飯、滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	芋香麻油飯 三杯素腸 炒寬菜	米、芋頭、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜、素腸、西洋芹、九層塔、辣椒條、莧菜、薑絲				
晚餐	異國	南洋咖哩燴拉麵 芝麻球 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、椰漿、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉	蘑菇醬鐵板麵 綠茶凍	麵條、牛蒡排、豆芽菜、青花菜、三色豆、豆腐、醬汁、綠茶、果凍粉	泰式酸辣豆腐鍋飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小九子、高麗菜、九層塔、四季豆、南瓜、紅K					白醬臘腸燴飯 可樂餅 香口蛋沙拉	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、可樂餅、蛋、小黃瓜、馬K、蕃茄、沙拉醬、高麗菜	咖哩醬孜餅 青醬通心麵	口袋餅、馬k、紅k、豆干、咖哩粉、三色豆、洋菇片、通心麵、九層塔
	麵食	紅燒湯麵 素炒西洋芹 酥炸雙標	粗麵、白k、紅k、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋糰粿					若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素涮羊若、青九、高麗菜、豆芽菜、豆包、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香筍白筍	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包、筍白筍、青椒、黑胡椒粒	日式涼麵 椒鹽菜米糕 醬鴨小黃瓜	油麵、蘿蔔泥、日式海苔絲、小黃瓜、紅k、豆包、紫米糕、百頁豆腐、小黃瓜、紅k	味噌叉燒拉麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	拉麵、味噌、叉燒、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K
	風味			白飯 咖哩醬G翅 花椰菜茼蒿 炸香菇	米翅、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬、白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、金針菇椒鹽粉	燕麥飯 醬燒豆包 五香滷四角油腐 金銀蛋山苦瓜	米、燕麥粒、豆包、香菇絲、紅K、芹菜、南瓜、酥炸粉、金針菇、青椒、油豆腐、鹹蛋、皮蛋、山苦瓜	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 紅絲大陸妹	米、薏仁、糙米、醬汁、蝦捲、杏鮑菇、九層塔、薑絲、小黃瓜、辣椒條大陸妹、紅K、薑絲	白飯 小麥Q腿 客家小炒 香茅檸檬炒菇	米、小麥Q腿、醬汁、豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、榨菜絲、芹菜、秀珍菇、甜椒、杏鮑菇	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰菜茼蒿 地三鮮	米、韓式泡菜、豆干、三層若、白花菜、茼蒿片、玉米筍、茄子、馬K、青椒	薏仁糙米 麻婆豆腐佐茄子 西芹鑫鑫腸 麥克g塊	米、薏仁、糙米、豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、茄子、西洋芹、鑫鑫腸、紅K、麥克g塊*2
	加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 金針素九湯 烏龍茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、地瓜葉、薑絲、金針、冬菜、清九、烏龍茶	素燥拌麵 炒高麗菜 枸杞南瓜湯 仙草	麵條、調味醬汁、高麗菜、紅K、南瓜、枸杞	醬油炒飯 炒腐乳菜豆 當歸素肚湯 檸檬愛玉	米、三色豆、菜豆、豆腐乳、冬瓜、素肚、當歸、愛玉、檸檬汁	糙米飯 咖哩醬 炒空心菜 黃瓜素酥湯 綠茶	糙米、三色豆、咖哩粉、空心菜、薑絲、大黃瓜、素排骨酥、綠茶	麻油麵線 炒鳳宮菜 酸菜鮮菇湯 菊花茶	麵線、麻油、鳳宮菜、薑絲、酸菜仁、高麗菜、金針菇、菊花	香椿拌麵 橄欖菜炒芥藍 玉米豆皮湯 白木耳地瓜湯	麵條、香椿醬、芥藍菜、橄欖菜、薑絲、油皮、玉米段、薑絲、白木耳、地瓜	糙米飯 蘑菇醬 炒地瓜葉 榨菜素絲湯 麥茶	糙米、三色豆、洋菇、黑胡椒、地瓜葉、薑絲、榨菜、素肉絲、薑絲、炒大麥
	果	芭樂		香瓜		蘋果		木瓜		香蕉		西瓜		荔枝	
	早 午	蛋白質	54.5		53.7		46.6		50.6		46.1		47.6		57.9
脂肪		48		45		49.5		42.5		42		42.5		47.5	
醣類		214.5		198.5		208.5		200.5		226.5		208		207	
熱量		1508		1413.8		1465.9		1386.9		1476.4		1404.9		1487.1	

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