

普台高中 8月7至8月13日膳食菜單暫定表

日期 星期		8月7日 一			8月8日 二			8月9日 三			8月10日 四			8月11日 五			8月12日 六			8月13日 日		
早餐	飲品	紅茶	紅茶包	皮蛋/豆皮 瘦若粥	米、玉米粒、高麗菜、紅K 絲、香菇絲、皮蛋(豆皮)	芝麻糊	白芝麻、黑芝麻、米	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶、奶粉	紫米五穀漿	米、五穀米、紫米	四神湯	冬瓜、糯意仁、四神湯 包、素肚							
	主食	厚片土司	厚片土司	小素包	小素包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芝麻包	芝麻包	可頌麵包	可頌麵包	山東饅頭	山東饅頭	醬油拌飯	米、三色豆							
	主菜	茶葉蛋 香菇魯豆輪	蛋、魯包 豆輪、鈕菇、魯包	冬瓜油腐	冬瓜、油豆腐、香菇	炸醬筍丁百頁	素炸醬、筍丁、百頁、紅 k	蘑菇醬油腐	油豆腐、三色豆、洋菇片	鮮果羅漢鬆	芒果、鳳梨、奇異果、 豆干、竹筍、冬粉、芹 菜	菜脯炒蛋 菜脯蘿蔔糕	蛋、紅K、毛豆仁、玉米 筍、/蘿蔔糕	筍干滷豆輪	筍干、豆輪、薑絲							
	副菜	橘子醬	橘子醬	香脆酥	香脆酥	起司片	起司片	南瓜米粉	米粉、南瓜、豆芽菜、香 菇、高麗菜	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑絲	酸菜豆干絲	豆干、酸菜絲、薑絲	醋拌海帶芽	海帶芽、小黃瓜絲、醬 汁							
	副菜	洋芋沙拉	馬鈴薯、玉米、沙拉醬	幼筍	幼筍	什錦菜	什錦菜	涼拌海帶絲	海帶絲、紅k	千島高麗菜絲	高麗菜絲、小豆苗、蕃 茄醬、沙拉	綜合堅果	葡萄乾、青提子、枸杞、 杏仁片、南瓜子、腰果	素鬆	素鬆							
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒大陸妹	薑絲、大陸妹	芹香豆芽	芹菜、豆芽菜	炒鴛白菜	鴛白菜、薑絲			炒雙絲銀芽	豆芽菜、紅k、薑絲	炒高麗菜	高麗菜							
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	炸醬炒板條	板條、香菇絲、素火腿、高 麗菜、豆芽菜、芹菜、紅k、 素炸醬	燕麥飯	米、燕麥粒	油飯	糯米、香菇絲、菜脯、素 肉粒、素火腿、毛豆仁	白飯	米	蕃茄燴麵	麵條、蕃茄、素肉粒、 義大利香料、三色豆	白飯	米							
	主菜	黑胡椒炒豆乾	豆乾、黃豆芽、玉米筍、 紅椒、黑胡椒	三色蒸蛋 羅漢齋	蛋液、皮蛋、鹹蛋、玉米粒/ 竹筍、芋頭、青花、香菇、 玉米筍、豆皮	馬鈴薯悶蛋 馬鈴薯炒豆腸	馬鈴薯、豆薯、蛋、紅 K、玉米粒、毛豆仁/ 豆 腸	烤魷滷川耳	烤魷、筍片、黑木耳絲	蕃茄豆腐	蕃茄、三色豆、豆腐	宮保豆包	豆包、辣椒條、小黃 瓜、油花生	木薑炒蛋 木須炒素排	蛋、黑木耳、紅k、筍 絲、香菇絲 素排							
	副菜	炸地瓜條	地瓜條、椒鹽粉	糖醋大黑乾	大黑豆乾、糖醋醬、蕃茄、 青椒	紅燒白玉	白K、烤魷、黑木耳、筍 片、紅k	洋菇火腿高麗菜	高麗菜、洋菇片、火腿	素圓鰻燒白菜	大白菜、香菇絲、素圓 鰻、紅K	焗烤鮑菇高麗菜	高麗菜、杏鮑菇、紅K、 乳酪絲	素燥菜茄	茄子、素燥							
	副菜	筍乾滷冬瓜	筍乾、皮絲、冬瓜	匯炒大黃瓜	大黃瓜、素熟狗、素海蔘	塔香海龍	海龍、紅辣椒、九層塔	素炒芥藍菜	薑絲、芥藍菜	蠅蠟上樹	冬粉、香菇絲、高麗 菜、紅k	菜豆甜條	菜豆、黑輪片	海苔烤洋芋	馬鈴薯、海苔粉							
	青菜	鮮菇青江菜	鮮香菇、青江菜、薑絲	關東煮湯	白k、天婦羅、紫米糕、玉 米、芹菜	炒油菜	油菜、薑絲	紅豆仙草蜜	紅豆、仙草	炒小芥菜	小芥菜、薑絲			炒空心菜	空心菜、薑絲							
	湯	羅宋湯	豆芽菜、蕃茄、高麗菜			味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽			鮮菇玉米湯	薑絲、玉米、鮮香菇	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬K、奶 水	蘿蔔油腐湯	白K、油豆腐、薑絲							
	果	哈密瓜		葡萄		蘋果		西瓜		楊桃		芭樂		鳳梨								
	地方	素食水餃*15 糖醋百頁豆腐 沙茶空心菜	素食水餃*15顆 百頁豆腐、糖醋醬、甜椒 空心菜、沙茶醬、薑絲	總匯春捲 綜合多粉湯	春捲皮*2、豆乾片、高麗菜 絲、小黃瓜絲、豆芽菜絲、 花生粉、糖粉、白K、油豆 腐、金針菇、冬菜、冬粉	燕麥飯 糖醋g丁 青椒炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排 骨、甜椒、鳳梨、g丁、 紅魷、青椒、蛋、地瓜、 椒鹽粉	梅汁油醋拌雞 茭白筍素炒 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油 醋醬、小黃瓜、紅K絲、 火腿、茭白筍、鮮香菇、 甜椒、四角油腐	芙蓉香菇素海鮮 粥 炒青江菜 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米 粒、紅K、素海蔘、竹 輪、素蝦仁、蛋、 青江菜、薑絲 冬瓜、皮絲	素洋若炒飯 酥皮蕃茄濃湯	米、香菇絲、素羊肉、 紅K、芥藍菜、青豆仁、 薑絲 蕃茄、玉米、酥皮	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 醬燒蘿蔔	米、豆腐、火腿、芹 菜、紅K 白K、紅K							
	異國	日式炸豆包飯 芝麻醬高麗菜 筍干滷三層若	米、豆包、麵包粉、醬 汁、高麗菜、芝麻醬、筍 干、三層若、豆干、梅乾 菜	咖哩蘑菇燉飯 玉米濃湯 紅茶凍	米、鮮香菇、玉米粒、紅K、 青花菜、高麗菜、起司粉、 咖哩粉 玉米粒、紅K、馬K 紅茶包、果凍粉	天婦羅定食-芝麻 醬烏龍冷麵 豆皮壽司	天婦羅、烏龍麵、小黃 瓜、紅K、玉米粒、芝麻 醬、牛蒡、四季豆、南 瓜、天婦羅、酥炸粉 豆皮壽司*2	親子丼 三角薯餅	米、火腿絲、蛋、鮮香 菇、鮑魚菇、大白菜、紅 K、素若絲、青江菜 三角薯餅*2	焗烤時蔬飯 羅宋湯	米、素火腿、三色豆、 青花菜、小黃瓜、乳酪 絲、高麗菜、豆芽菜、 蕃茄	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 西芹炒熟狗	米、韓式泡菜、香菇絲、 紅K、素火腿、高麗菜、 豆腐、素熟狗、西洋芹、 紅K	檸香煙燻義大利 麵 醬拌芋濃湯 楓糖烤酥條	義大利麵、洋菇片、素 肉粒、三色豆、煙燻 若、檸檬汁、九層塔 玉米粒、馬K、紅k、洋 菇片、楓糖、土司、奶 油							
	麵食	紅麴涼麵 塔香杏鮑菇 客家小炒	紅麴醬、油麵、小黃瓜、 紅k、豆皮 杏鮑菇、小黃瓜、九層 塔、薑絲 芹菜、豆乾、 雞腸、榨菜絲、火腿	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆爽	麵條、白k、紅K、粉絲、黑 輪條、玉米段、油豆腐、貢 丸 毛豆爽、黑胡椒	素鮑鮑湯麵 糖醋豆腸 素香白菜	麵條、素燥、油菜、豆芽 菜、素鮑鮑 豆腸、甜 椒、糖醋醬 小白菜、紅 k、素火腿	和風咖哩湯麵 芝麻球 花椰飄香	拉麵、豆腐、咖哩粉、金 針菇、素九、火鍋餘板、 高麗菜 芝麻球*2 花椰菜、紅k	素炒烏龍麵 炸米熟狗 芝麻高麗菜	烏龍麵、香菇絲、素火 腿、高麗菜、豆芽菜、 油皮、熟狗、起司、 米、素鬆、麵包粉、高 麗菜、芝麻醬	府城素擔仔湯麵 綜合魯味	油麵、素燥、素小蝦、 豆芽菜、小白菜、鮮香 菇、海帶片、黑輪條、 百頁豆腐	酸辣湯麵 酥炸杏鮑菇 炒過貓	細麵、香菇絲、素絲 羹、大白菜、金針菇、 紅k、杏鮑菇、酥炸 粉、椒鹽粉 過貓、薑絲							
	風味	五穀飯 麻婆豆腐 塔香素肚 沙茶空心菜	米、五穀米、豆腐、素 若粒、紅K、芹菜、素 肚、九層塔、薑絲、辣椒 空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 芝麻醬秋葵 魯凍豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅k	白飯 香G排 綜合素魯 香菇炒高麗菜	米、香G排、菜脯、醬 黑輪片、油豆腐、香菇、 筍包 香 菇絲、高麗菜、紅k	地瓜飯 煙燻G翅 五味醬拌鮑魚菇 炒大黃瓜	米、地瓜、G翅、醃蘿 蔔、醬汁 鮑魚菇、五味醬汁 大黃 瓜、薑絲、紅k、黑木耳	酸辣湯餃 西芹黑豆干 花枝炒甜豆爽	素食水餃、香菇絲、木 耳絲、紅k、筍絲、素 若絲、豆腐 西洋 芹、甜椒、黑豆干 甜 豆爽、花枝圈	沙茶什錦菇燴麵 腐乳空心菜 酥炸百頁	油麵、鮮香菇、柳松 菇、素火腿、大白菜、 紅K、金針菇 空心菜、豆腐乳 百頁 豆腐、酥炸粉	素鬆拌飯 椒鹽炸素腿 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆 素棒棒腿、椒鹽粉 西洋芹、杏鮑菇、腰 果、高麗菜、回鍋若							
	加菜	糙米飯 素燥 炒油菜 腐皮粉絲湯 仙草冰茶	糙米 皮絲、香菇、香 椿醬 油菜、薑絲 油皮、冬粉、酸菜、薑絲 仙草	香椿拌麵 炒地瓜葉 大黃瓜素酥湯 綠豆薏仁湯	麵條、香椿醬 地瓜葉、 薑絲 大黃瓜、排骨酥 綠豆、薏仁	糙米飯 咖哩醬 炒四季豆 金針素九湯 紅茶	糙米、三色豆、咖哩粉 四季豆、薑絲 金針、冬菜、清丸 紅茶	傻瓜麵 炒大陸妹 紫菜豆皮湯 桂圓白木耳	麵條、調味醬汁 大陸 妹、薑絲 薑絲、紫菜、豆皮 桂圓、白木耳	醬油拌麵 炒寬菜 芹香豆腐湯 梅子綠茶	麵條、醬汁 莧 菜、薑絲 玉米、鮮香菇、薑絲、 綠茶包、話梅	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 蕃茄蔬菜湯 百香椰果QQ	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 芥藍菜、薑絲 薑絲、番茄、高麗菜 百香果粒、椰果、珍珠	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 榨菜素絲湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 地瓜果、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 炒大麥							
果	芭樂			梨子		香蕉		鳳梨		木瓜		西瓜		芭樂								
蛋白質	49.6			51.75			44			55			47.6			59			50.5			
脂肪	40			38.75			35			47.5			37			51.5			40			
醣類	223			225			230			210			244			216			227.5			
熱量	1450.4			1455.75			1411			1487.5			1499.4			1563.5			1472			

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