

普台高中107年 8月6至8月12日膳食菜單暫定表

日期	8月6日			8月7日			8月8日			8月9日			8月10日			8月11日			8月12日		
星期	一			二			三			四			五			六			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、糯薏仁、四神湯 包、素肚	午餐	晚餐	宵夜	點心	水果	
	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	草莓醬	草莓醬	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	起司片	起司片	酸菜豆干絲	豆干、酸菜絲、薑絲	醋拌海带芽	海带芽、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	涼拌海带絲	海带絲、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	炒絲瓜	絲瓜、紅K、薑絲	炒小白菜	薑絲、小白菜	芹香豆芽	芹菜、豆芽菜	炒鍋白菜	鵝白菜、薑絲			炒雙絲銀芽	豆芽菜、紅K、薑絲	炒高麗菜	高麗菜						
中晚餐	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	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	南瓜飯	米、南瓜	白飯	米	午晚餐	宵夜	點心	水果		
	主菜	黑胡椒炒豆乾	豆乾、黃豆芽、玉米 筍、紅椒、黑胡椒	五目蒸蛋 羅漢齋	蛋、筍丁、黑木耳、玉 米粒/竹筍、芋頭、青 花、香菇、玉米筍、豆 皮	馬鈴薯悶蛋 麻香猴頭菇	馬鈴薯、豆薯、蛋、 紅K、玉米粒、毛豆仁 /猴頭菇、杏鮑菇、玉 米粒、鴻喜菇	素燥油蛋 川耳烤麩	素燥、蛋、川耳 烤麩、川耳、花生	紅燒豆腐	素燥、三色豆、豆腐	宮保豆包	豆包、辣椒條、小黃 瓜、油花生	木薯炒蛋 蓮藕燒若	蛋、黑木耳、紅k、筍 絲、/蓮藕、三層若						
	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、鮮香菇、豆輪、 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	素燥紫茄	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 參	塔香海龍	海龍、紅辣椒、九層 塔	素炒芥藍菜	薑絲、芥藍菜	蠟蠟上樹	冬粉、香菇絲、高麗 菜、紅k	菜豆甜條	菜豆、黑輪片	奶油玉米鮮菇	玉米段、秀珍菇、紅K、 G丁、白醬						
	青菜	鮮菇青江菜	鮮香菇、青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	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	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲						
	湯	羅宋湯	豆芽菜、蕃茄、高麗菜	關東煮湯	白k、天婦羅、紫米 糕、玉米、芹菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海带芽			鮮菇黃瓜湯	鮮香菇、大黃瓜、薑絲	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	芒果		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	綿匯春捲 綜合冬粉湯	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 海芽炒蛋 酥炸藕片	米、燕麥粒、g丁、素 排骨、甜椒、鳳梨、g 丁、紅魷、海带芽、紅 K、蛋、蓮藕、馬K圓 片、酥炸粉	梅汁油醋拌麵 筍白筍素炒 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇 梅、油醋醬、小黃 瓜、紅K絲、火腿、筍 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、素海參、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 巧克力球*2 松菇炒蒲瓜	米、豆腐、火腿、芹 菜、紅K 巧克力球*2 柳松菇、蒲瓜						
	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	部隊鍋-素煮麵 起司薯絲煎餅	蒸煮麵、年糕、泡菜、 嫩豆腐、熟狗、黑輪 片、金針菇、高麗菜、 馬K、麵粉、乳酪絲	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	樟香煙燻義大利麵 白醬洋芋濃湯 楓糖烤酥條	義大利麵、洋菇片、素 肉粒、三色豆、煙燻 菜、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	素焗鮑湯麵 糖醋豆腐 素香白菜	麵條、素燥、油菜、豆 芽菜、素飽餛、豆 腸、甜椒、糖醋醬 小 白菜、紅K、素火腿	和風咖哩湯麵 芝麻球 素炒花椰菜	拉麵、豆腐、咖哩粉、 金針菇、素丸、火鍋餘 飯、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、海带片、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、魯包 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、脆 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 鴻喜菇炒水蓮	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 水 蓮、鴻喜菇	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 金針素丸湯 決明子	糙米、三色豆、咖哩 粉 四季豆、薑絲 金針、冬菜、清丸 決明子	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 炒莧菜 芹香豆腐湯 芋香奶茶	麵條、醬汁 莧 菜、薑絲 玉米、鮮香菇、薑絲、 芋頭、奶粉、紅茶	糙米飯 素燥 炒芥藍菜 蕃茄蔬菜湯 百香果茶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 地瓜葉、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			48.8			44			47.6			55.7			50.5					
脂肪	40			35			35			45			37			40					
醣類	223			241.5			230			210			244			227.5					
熱量	1450.4			1476.2			1411			1435.4			1409.4			1537.55					

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