

## 普台高中107年 8月13至8月19日膳食菜單暫定表

日期 星期	8月13日		8月14日		8月15日		8月16日		8月17日		8月18日		8月19日	
	一	二	三	四	五	六	日							
早餐	飲品	豆漿	紫米漿	焦花生、米、紫米	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋/豆皮、芹菜	熱可可	可可粉	麵線糊	紅麵線、碎皮絲、香菇絲、黑木耳、紅K、芹菜	黑糖奶茶	奶粉、黑糖、紅茶包	味噌湯	味噌、豆腐、紫菜
	主食	短銀絲捲	芝麻包	芝麻包	白飯	米	小漢堡	漢堡	厚片土司	厚片土司	白飯	米		
	主菜	素香油腐	椒鹽水煮蛋 榨菜鮮菇素柳	蛋、椒鹽粉 榨菜絲、精靈菇、素排	黑胡椒嫩膚	嫩豆腐、洋菇片、黑胡椒醬	松阪燒若	松阪燒若	鹹大餅	鹹大餅	火腿片	火腿片	蕃茄炒蛋 蕃茄豆乾	蕃茄、玉米、蛋/豆乾
	副菜	醬炒G絲	茼蒿拌黃瓜	大黃瓜、火腿、紅K、茼蒿片	酸菜炒素肚	素肚、酸菜仁、薑絲	芝麻醬高麗菜	高麗菜絲、小黃瓜、芝麻醬	滷蛋 滷香菇	蛋、滷包/秀珍菇	花生醬	花生醬	香辣海帶金茸	海帶芽、金針菇、辣椒
	副菜	煉乳	綜合堅果	杏仁片、南瓜子、腰果、核桃、葡萄乾、清提子	素鬆	素鬆	起司片	起司片	豆鼓素絲	豆鼓、薑絲、素餘、豆乾、芹菜	磨菇醬炒麵	油麵、豆干、洋菇片、三色豆	紅燒鮮菇麵筋	麵筋、紅K、香菇
	青菜	金針菇炒青菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒蒲瓜	蒲瓜、紅K、薑絲	玉米濃湯通心麵	通心麵、三色豆、甜椒、青花菜	炒空心菜	薑絲、空心菜	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲
	中餐	主食	紫米飯	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	黑胡椒醬燴麵	麵條、豆芽菜、高麗菜、紅K	五穀飯	米、五穀米	燕麥飯	米、燕麥粒	炒米粉
主菜		塔香豆腐炒蛋 塔香豆腐	鮮筍炒豆干	桂竹筍、豆乾、辣椒條	咖哩G	紅K、馬K、香酥積、豆腐	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒菇	蛋、豆干、三色豆/秀珍菇、毛豆仁、黑胡椒粒	紅燒筍塊百頁	百頁、紐莖、紅K、黑木耳、筍丁	醬爆豆乾	豆乾、榨菜片、杏鮑菇	炸鍋貼*3	鍋貼
副菜		紅燒馬鈴薯	糖醋鮮蔬麵腸	糖醋醬、高麗菜、紅K、麵腸	香椿脆薯	牛蒡、小黃瓜、豆薯、玉米筍、紅椒	西芹炒豆包	西洋芹、豆包、紅K	三角薯餅*2	三角薯餅*2	三杯紫茄	茄子、九層塔	醬爆高麗菜片	高麗菜、豆乾、甜麵醬
副菜		辣味海帶根	香菇絲瓜	鮮香菇、絲瓜、粉絲	麻辣煮	白k、香Q糕、三角油豆腐、鮮香菇	白菜滷	黑木耳、大白菜、豆皮、紅K	海帶結素若	海帶結、皮絲	芋香白菜	芋頭、大白菜、香菇	炒青菜	青菜、薑絲
青菜		炒A菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒青花菜	青花菜、白花菜	炒油菜	油菜、薑絲	備飯-普台素燥	
湯		芹香油腐湯	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜、豆包	酸菜鮮筍湯	酸菜、竹筍、芹菜	羅宋湯	高麗菜、豆皮、蕃茄、豆芽菜	紫菜豆皮湯	紫菜、油皮、薑絲	青菜蛋花湯 青菜豆腐湯	小白菜、蛋花/豆腐薑絲	鮮筍素九湯	鮮筍片、素九、芹菜
果		芭樂	鳳梨	楊桃	西瓜	芒果								
地方		黑胡椒燴飯 芥末椒鹽臭豆腐 西芹腰花片	麻香醬油拌飯 時蔬素雞 泰式彩椒杏菇	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅K、芹菜、素雞、青花菜、紅K、甜椒、杏鮑菇、茼蒿小捲	香菇素炒麵 塔香百頁豆腐 炒青菜 炒西芹	麵條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、紅K、油皮 百頁豆腐、九層塔、薑絲、青菜	什錦燴飯 炒龍鬚菜 素炒銀芽乾絲	米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、龍鬚菜、紅K、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	水餃	水餃*15	焗烤蕃茄義大利麵	義大利麵、蕃茄、馬k、義大利香料、三色豆、乳酪絲	白飯	米
異國		日式裸仔條湯麵 捲壽司*2 沙拉秋葵	咖哩蛋炒飯 焗烤馬鈴薯	米、蛋液、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、咖哩粉、馬鈴薯、乳酪絲	東北酸白菜豆腐鍋 飯 菜捲*1	米、百頁豆腐、東北酸白菜、金針菇、素九、甜不辣、高麗菜、菜捲	蕃茄義大利麵 烤洋芋片 生菜沙拉	筆管麵、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片、馬K、美生菜、紫高麗、苜蓿芽	糖醋豆腸	豆腸、甜椒、玉米筍、鳳梨	鹽酥g	鹽酥g*4、香Q糕、杏鮑菇	咖哩洋芋素排	素排、馬K、紅K、青豆仁
麵食		墨西哥醬涼麵 豆酥豆腐 蘋果派	素羊肉湯麵 素吻魚寬菜 五香黑豆干	粗麵、素羊肉、皮絲、冬瓜、青菜、羊肉爐魯包、莖菜、素麵絲、薑絲、黑豆干、魯包	味噌拉麵 糖醋素柳 香酥紫米糕	拉麵、火鍋餘板、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、素排、青椒、糖醋醬、紫米糕	泰式酸辣涼麵 香芒鮑魚炒筍 涼拌馬鈴薯	油麵、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、碧玉筍、馬K、甜椒	手拍小黃瓜	小黃瓜、薑絲、辣椒	甜椒花椰菜	甜椒、青花菜	九層塔炒豆干	九層塔、豆干、紅k、油花生
風味	日式炸D排飯 紅燒麵腸 醬燒馬鈴薯	炸醬麵 台式泡菜 酥炸手餅 *2	油麵、豆干、紅K、筍丁、素炸醬、小黃瓜、高麗菜、芋頭、酥炸粉、胡椒粉	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、松阪燒若、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	白飯 鹽酥G 素燒地瓜葉 蒲瓜炒蛋	米、鹽酥G*4、百頁豆腐*2、醬汁、醃蘿蔔、地瓜葉、素燥、蒲瓜、蛋、紅K	絲瓜冬粉	絲瓜、冬粉	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	素三鮮燴黃瓜	大黃瓜、蔬菜羹、素小蝦、薑絲	
加菜	素燥拌麵 炒地瓜葉 薑香冬瓜湯 檸檬愛玉	糙米飯 素燥炒油菜 青木瓜素丸湯 檸檬愛玉	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲 清丸、薑絲、青木瓜 檸檬汁、愛玉	香椿拌麵 炒莧菜 絲瓜麵線湯 冬瓜茶	麵條、醬汁 莧菜、薑絲 白麵線、絲瓜、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 三杯素肚醬 炒高麗菜 薑香海帶芽湯 麥茶	糙米 九層塔、豆干、素肚、高麗菜、薑絲 芹菜、海帶芽、薑絲 炒大麥	酸辣湯	筍絲、豆腐、黑木耳、香菇、紅K	奶茶三兄弟	仙草、布丁、珍珠、奶粉、紅茶	鮮菇炒空心菜 麻油山藥湯	空心菜、金針菇 山藥、高麗菜、枸杞、麻油	
果	火龍果	蘋果	木瓜	美濃瓜	梨子	香蕉	芭樂							
蛋白質	49.6	57.1	59.9	59.8	79.6	82.1	76.6							
脂肪	42.5	32.3	35.2	32.2	61.8	71.1	65							
醣類	223	225.5	223	229.5	353	366.9	355.5							
熱量	1472.9	1602.9	1622.6	1625.2	2337.9	2489.9	2313.4							

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