

普台高中108年8月12至8月18日膳食菜單暫定表

日期		8月12日		8月13日		8月14日		8月15日		8月16日		8月17日		8月18日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
早餐	飲品	豆漿	豆漿	紫米漿	焦花生、米、紫米	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、芹菜	熱牛奶	奶粉	米粉湯	米粉分開、香菇、高麗菜、紅蘿蔔、火腿、榨菜	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	短銀絲捲	花生花捲	芝麻包	白飯	米	小漢堡	漢堡			白麥吐司	白麥吐司	白飯	米
	主菜	醬炒G絲	豆包、黑木耳絲、小黃瓜、紅K	茶葉蛋 榨菜鮮菇素柳	蛋、滷包 榨菜絲、精靈菇、素排	黑胡椒醬嫩腐	嫩豆腐、洋菇片、黑胡椒醬	松阪燒若	松阪燒若	鹹大餅	鹹大餅	水煮蛋 奶香豆包	蛋、豆包	蕃茄豆乾	蕃茄、豆乾
	副菜	水煮蛋 柳松菇炒牛蒡絲	蛋、椒鹽粉/柳松菇、牛蒡絲	荷蘭拌黃瓜	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	滷香菇油腐	秀珍菇、豆皮、油腐	花生醬	花生醬	香辣海帶金茸	海帶芽、金針菇、辣椒
	副菜	煉乳	煉乳	綜合堅果	杏仁片、南瓜子、腰果、核桃、葡萄乾、清堤子	素鬆	素鬆	起司片	起司片	豆鼓素絲	豆鼓、薑絲、素絲、豆乾、芹菜	蘑菇醬炒麵	油麵、豆干、洋菇片、三色豆	紅燒鮮菇麵筋	麵筋、紅K、香菇
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	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	米、黑糯米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	黑胡椒醬燴麵	麵條、豆芽菜、高麗麗、紅K	五穀飯	米、五穀米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米
	主菜	塔香豆腐	九層塔、紅K、豆腐、杏鮑菇、九層塔	鮮筍炒豆干	桂竹筍、豆乾、乾香菇、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	梅乾三層若	梅干菜、三層若、油豆腐、冬瓜	醬爆豆乾	豆乾、榨菜片、杏鮑菇	炸鍋貼*2	鍋貼
	副菜	紅燒馬鈴薯	馬K、香菇、黑木耳、紅K	糖醋鮮蔬雞腸	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	三杯素茄	茄子、九層塔	普台素燥	高麗菜、豆乾、甜麵醬
	副菜	辣味海帶根	海帶根、豆干絲、火腿、辣椒條	香菇絲瓜	鮮香菇、絲瓜、粉絲	麻辣煮	白k、香Q糕、三角油腐、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	醬爆高麗乾片	高麗菜、豆乾、甜麵醬
	青菜	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	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	酸甜青花菜	青花菜、白花菜、香菇、紅K	炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲
	湯	芹香油腐湯	油豆腐、金針菇、紅蘿蔔、高麗菜、芹菜	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	四神湯	蓮藕、素肚、杏鮑菇、四神藥包	鮮筍素丸湯	鮮筍片、素丸、芹菜
果	芭樂		鳳梨		楊桃		西瓜		芒果		芭樂		西瓜		
晚餐	地方	黑胡椒燴飯 芥末椒鹽臭豆腐 西芹腰花片	米、沙茶醬、小白菜、豆芽菜、烤丫條、臭豆腐、芥末椒鹽粉、西洋芹、素腰花片、玉米筍、紅K	麻香醬油拌飯 時蔬素腿 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 炒青江菜	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、青江菜	什錦菇燴飯 炒龍蝦菜 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	炒米粉	米粉、黑木耳絲、紅K、香菇絲、火腿、高麗菜、榨菜
	異國	日式裸仔條湯麵 捲壽司*2 沙拉秋葵	裸仔條、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、海苔、素鬆、紅豆枝、蛋、小黃瓜、秋葵、沙拉醬	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、素丸、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*3、香Q糕、杏鮑菇、玉米、青椒	糯米腸-醬汁	糯米腸
	麵食	墨西哥醬涼麵 豆酥豆腐 蘋果派	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、蕃茄、小黃瓜、豆腐、炸豆酥、芹菜、蘋果派	素羊肉湯麵 素吻魚莧菜 五香黑豆干	粗麵、素羊肉、皮絲、冬瓜、青江菜、羊肉爐魯包、莧菜、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、火鍋餘飯、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
	口味	日式炸FD排飯 紅麴雞腸 醬燒馬鈴薯	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔、麵腸、紅麴醬、馬鈴薯	炸醬麵 麻辣燙	油麵、豆干、紅k、筍丁、素炸醬、小黃瓜、紫米糕、玉米段、金針菇、什錦燒、紅蘿蔔	蜜汁排骨-飯、素排骨、三杯杏鮑菇、三角薯餅	米、松阪燒若、白芝麻、麥芽糖、杏鮑菇、百頁豆腐、九層塔、三角薯餅	白飯 鹽酥G 素燥地瓜葉 香芒鮑魚炒筍	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、金針菇、蔬菜羹、素小蝦、薑絲
	加菜	素燥拌麵 炒地瓜葉 薑香冬瓜湯 決明子	素燥、細麵 地瓜葉、薑絲 冬瓜、薑絲 決明子	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	空心菜、金針菇
果	火龍果		蘋果		木瓜					梨子		香蕉		芭樂	
蛋白質		49.6		57.1		59.9		59.8		50		50.6		46.6	
脂肪	早餐	42.5		52.5		55		52		42.5		46.5		40	
醣類	午餐	223		225.5		222		229.5		225		231.5		225.5	
熱量		1472.9		1602.9		1622.6		1625.2		1482.5		1546.9		1448.4	

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