

普台高中109年8月10至8月16日 膳食菜單暫定表

日期	8月10日			8月11日			8月12日			8月13日			8月14日			8月15日			8月16日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	飲品	綠茶	綠茶包	酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	玉米濃湯	玉米、南瓜、馬鈴薯、洋菇	豆米漿	豆漿、豆漿	奶茶	奶粉、紅茶	麵線糊	麵線糊、什錦菜、皮絲、筍絲、黑木耳絲						
	主食	銀絲卷	銀絲卷	水餃	水餃	奶皇包	奶皇包	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片吐司	厚片土司	鹹大餅	鹹大餅*1						
	主菜	起司片	起司片	素蔥蠔油嫩豆腐	嫩豆腐、素鬆	蜜汁豆乾	豆乾、鮮香菇	香菇紅蘿蔔炒蛋 嫩筍紅燒烤麩	紅K、香菇、蛋 烤麩、紅K、筍子	茶葉蛋 素煮麵頭	蛋、茶包、滷包 四季豆、豆干、彩椒、辣椒	方型火腿片 火腿片	方型火腿片 火腿片	椒鹽水煮蛋 雙菇素餘	蛋、茶葉滷包 香菇、杏鮑菇、素餘						
	副菜	煉乳	煉乳	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	什錦菜	什錦菜	海帶乾絲	海帶絲、乾絲、芹菜	油條	油條	草莓醬	草莓醬	烤薯餅	薯餅、椒鹽粉						
	副菜	青醬通心麵	通心麵、洋芋、鴻喜菇、九層塔、腰果			綜合堅果	葡萄乾、青提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	素鬆	素鬆	魯豆輪蘿蔔	白K、紅K、豆輪	玉米穀片	玉米穀片	炒大陸妹	大陸妹、薑絲						
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲			炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、薑絲								
午餐	主食	白飯	米	芝麻和風拌麵	麵條、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬、味琳	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米						
	主菜	芹香豆雞	豆雞、芹菜、紅K、香菇	可樂滷蛋 可樂滷油嫩豆腐	蛋、可樂、魯包 油嫩豆腐、可樂	茄汁油豆腐	三角豆腐、番茄、紅k、毛豆仁、黑木耳、薑	普台素燥乾丁	豆干丁、香椿醬、素若粒、香菇絲、皮絲	咖哩豆腐	馬k、紅k、豆腐、百頁豆腐	三色蒸蛋 椒香茭白筍	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅k 茭白筍、黑木耳、甜椒、紅蘿蔔	醬燒油豆腐	油豆腐、紅K、木耳、辣椒						
	副菜	醋溜洋芋	馬鈴薯、紅辣椒、米醋、香油、花椒油	日式角煮	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、豆包、昆布、味林	鴻喜菇燻絲瓜	絲瓜、鴻喜菇、金針菇、薑絲	紅麴麵腸	麵腸、紅麴醬	酥炸三菇	金針菇、香菇、袖珍菇	素左宗棠雞	素雞、杏鮑菇、甜椒、辣椒	金沙菜豆 紅絲菜豆	菜豆、鹹蛋、紅K 菜豆、紅蘿蔔、薑						
	副菜	涼拌海帶根	海帶根、紅K、薑、白芝麻	金針拌豆芽	豆芽菜、金針菇	高麗菜魯油皮	高麗菜、薑絲、油皮	蝴蝶上樹	冬粉、紅k、木耳、黃豆芽	味噌鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、味噌	紅燒南瓜麵筋	南瓜、麵筋泡、黑木耳、	酸菜炒素肚	酸菜、素肚、紅K						
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鱸白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲						
	湯	香菇鮮筍湯	香菇、鮮筍、薑、皮絲、榨菜	關東煮湯	高麗菜、油豆腐、玉米段、芹菜	白菜鮮菇湯	大白菜、鮮香菇、紅蘿蔔、薑絲	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽、小白菜	冬瓜素丸湯	冬瓜、素丸、薑絲	鮮筍排骨湯	鮮筍片、香菇、排骨、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑						
	果	鳳梨		芭樂		蘋果		哈密瓜		芒果		西瓜		鳳梨							
	晚餐	地方	薑燒鮮筍G丁蓋飯 草菇排骨酥湯	G丁、豆腐、鮮香菇、筍丁、米、青江菜、草菇、素排骨酥、白蘿蔔	東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘飯、高麗菜、杏鮑菇、南瓜、百頁、酥炸粉	普台擔擔飯 肉骨茶湯	米、特製素燥白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、芹菜、香菇、高麗菜	金沙羊若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、鹹蛋、青椒、素羊若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦仁、鮮香菇、九層塔、薑絲	韓式拌飯 西芹鮑魚菇 貢丸湯	米、香油、泡菜、蛋絲、黃豆芽、紅K絲、豆包、海帶芽、西洋芹、紅K、鮑魚菇、大貢丸、芹菜、白K	咖哩蛋包飯 椒鹽毛豆莢 梅干菜豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、咖哩粉、毛豆莢、黑胡椒粒、豆腸、梅乾菜、薑	地瓜飯 泰式醬蝦排 紅燒雙冬 金菇臘絲白菜	米、地瓜、蝦排、九層塔、甜椒、皮絲、青花菜、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜					
		異國	義式蕃茄嫩飯 炸豆腐 油醋美生菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、豆腐、美生菜、小黃瓜、油醋醬	鷹嘴豆咖哩飯 抹茶紅豆奶酪	米、鷹嘴豆、青辣椒、紅K、番茄、咖哩粉、薑黃粉、抹茶粉、紅豆、奶酪粉、鮮奶油			日式炒烏龍 美乃滋拌過蠶 豆皮壽司*2	烏龍麵、火腿絲、紅蘿蔔、香菇、昆布高湯、海苔絲、過貓、美乃滋、豆皮壽司*2	越南炒河粉 炸蚵捲 涼拌花生青木瓜	河粉、素蝦仁、白蘿蔔、紅K、高麗菜、豆芽、香茅、桂皮、草果、丁香、八角、小茴香、九層塔、青木瓜、花生	南瓜義大利麵 香酥鮮蔬捲餅	義大利麵、南瓜、火腿、洋菇片、鴻喜菇、墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、火腿	藍帶G排飯 梅汁秋葵 醬燒馬鈴薯	米、豆包、起司片、麵包、椒鹽粉、醬汁、秋葵、酸梅、梅汁、玉米粒、紅K、馬鈴薯					
		麵食	炸醬麵 酥皮熟狗捲 涼拌龍鬚菜	麵條、素炸醬、烤洋片、黃豆芽、小黃瓜、素熟狗、酥皮龍鬚菜、芝麻、味琳、香油	麵筋炒板條 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、麵筋、紅K、木耳、大白菜、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜、辣椒	什錦滷味-附麵 香椿煎蛋 紅絲莧菜	王子麵、大黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、鵝鶻小捲、高麗菜、杏鮑菇、玉米筍、香椿、蛋紅K、莧菜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2、油豆腐、豆乾片、地瓜葉、素燥	客家米苔目 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、素肉絲、芹菜、紅K、豆干丁、滷包、紅K、莧菜	四川涼麵 蘿蔔素羹 和風麻醬A菜	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、油花生、白K、素麵、魯包A菜、和風麻醬	沙茶鍋燒雞絲麵 椒麻鮮筍 烤地瓜	雞絲麵、火腿、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、辣椒、皮絲、地瓜					
風味		麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆莢、黑胡椒	沙茶魷魚羹麵 乾煎豆腐佐芝麻醬 菜豆若末	黃麵、香菇、鵝鶻紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜、菜豆、豆腐、芝麻醬、菜豆、素若粒	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥油嫩豆腐、滷包、甜豆莢、柳松菇	白飯 麵腸茄子煲 玉米筍炒豌豆莢 白花碧玉筍	米、麵腸、茄子、辣椒、九層塔、油嫩豆腐、豌豆莢、玉米筍、白花椰、香菇	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 炒空心菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K、玉米布丁酥*2、炒空心菜	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	水餃*15 三色四季豆 泰式烤豆包	水餃、四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、冬菜醬、白芝麻						
加菜	糙米飯 素燥 炒高麗菜 冬瓜素酥湯 珍珠冬瓜茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、高麗菜、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、珍珠、冬瓜茶	糙米飯 宮保素肚素燥 炒大黃瓜 玉米素丸湯 麥茶	糙米、素肚、素燥、辣椒、大瓜、薑絲、玉米、素丸、薑絲、炒大麥	炒冬粉 塔香茄子 麻油香菇湯 決明子	冬粉、高麗菜、豆芽菜、茄子、九層塔、香菇、高麗菜、薑絲、炒決明子	香椿拌麵 炒有機鱸白菜 酸筍筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁、有機鱸白菜、薑絲、酸筍仁、筍片、薑絲、檸檬汁、愛玉	醬油炒飯 炒小白菜 蒲瓜粉絲湯 金桔蜂蜜茶	米、三色豆、小白菜、薑絲、蒲瓜、冬粉、薑絲、金桔、蜂蜜、綠茶	香椿拌麵 炒鮮筍黃豆芽 海帶芽豆皮湯 仙草甘茶	麵條、醬汁、黃豆芽、秀珍菇、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、仙草濃縮汁	糙米飯 黑胡椒醬 炒有機鱸白菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米、黑胡椒粒、洋菇、三色豆、有機鱸白菜、薑絲、南瓜、薑絲、綠豆、薏仁							
果	葡萄		小玉		鳳梨		香蕉		芭樂		火龍果		木瓜								

蛋白質	53.2	58.7	47.2	63.2	61.7
脂肪	44	46	42.5	54.5	50.5
醣類	227	226.5	226.5	216.5	236.5
高麗	1516.8	1554.8	1485.3	1609.3	1553.3

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