普台高中109年8月17至8月23日膳食菜單暫定表

日期	8月17日		8月18日		8月19日		8月20日		8月21日		8月22日		8月23日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
中餐	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	黑糖紅茶	黑糖、紅茶包	味噌豆腐湯	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	鹹大餅	鹹大餅	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米
	主菜	薑汁豆包	豆包、黑木耳絲、香菇、紅K、薑	茶葉蛋 香椿燒百頁	蛋、滷包 百頁豆腐、油豆腐、香椿醬、薑、辣椒	蟹黃豆腐	豆腐、三色豆、南瓜、紅K	松阪燒若	松阪燒若	鹹大餅	鹹大餅	水蛋 紅燒豆包	蛋 豆包、香菇、紅K	豆豉香乾	豆乾、豆豉
	副菜	涼拌三絲	干絲、小黃瓜、紅K	紅燒蘭花乾	蘭花乾、油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔、九層塔	五彩素肚	素肚、青椒、甜椒、木耳、紅K	玉米穀片	玉米穀片	豆瓣蒸嫩腐	嫩豆腐、豆干、豆瓣醬	花生醬	花生醬	香辣海帶土豆絲	海帶芽、馬鈴薯、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、清提子	素鬆	素鬆	起司片	起司片	咖哩醬	馬鈴薯、三色豆、咖哩粉	台式炒麵	油麵、豆干、香菇、紅K、素肉絲	鮮菇花生麵筋	麵筋、花生、香菇、紅K
	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	黑胡椒通心粉	通心麵、馬鈴薯、小黃瓜、黑胡椒、紅K	炒空心菜	薑絲、空心菜	炒豆芽菜	豆芽菜、紅K、薑絲、芹菜	炒A菜	A菜、薑絲
	湯	四神湯	蓮藕、素肚、杏鮑菇、四神藥包	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	奶茶三兄弟	仙草、布丁、珍珠、奶粉、紅茶	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	絲瓜燴麵 糖醋百頁豆腐 炒青江菜	麵條、絲瓜、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、紅K 百頁豆腐、鳳梨、甜椒、青椒 薑絲、青江菜	藥燉排骨麵 麻油煎麵線 彩椒杏菇	麵、素排骨、油腐、小白菜、紅K、薑、藥包 麵線、蛋、薑、麻油 彩椒、杏鮑菇、青花菜	生炒普餘意麵 芝麻牛蒡 烤地瓜	意麵、香菇、芹菜、甜椒、紅K、豆芽菜 素腰花、紅K、玉米筍、甜豆莢 牛蒡、芝麻、紅K 地瓜	烤麵燴飯 龍鬚菜蒼蠅頭 杏鮑菇冷盤	米、烤麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 龍鬚菜、紅K、豆乾丁 杏鮑菇、苜蓿芽、美乃滋	蕃茄義大利麵	義大利麵、蕃茄、馬k、素火腿、義大利香料、三色豆	水餃	水餃*15	炒刀削麵	刀削麵、黑木耳絲、紅K、香菇絲、火腿、高麗菜、榨菜
	英國	和風芋頭辣雞炊飯 翠玉雪白 堅果海苔豆腐	米、辣雞丁、素雞、芋頭、香菇、紅K、玉米筍、毛豆 碧玉筍、雪白菇、紅K 嫩豆腐、海苔、堅果	瓠瓜蛋炒飯 烤馬鈴薯	米、蛋、瓠瓜、紅K、馬鈴薯、乳酪絲	義式南瓜燉飯 烤披薩	米、南瓜、洋菇片、鴻喜菇、素火腿、高湯 吐司、番茄醬、臘腸、三色豆、乳酪絲	叻沙素排米粉湯 烤洋芋片 腐乳空心菜	米粉、牛蒡排、蕃茄、咖哩粉、香茅、高麗菜、椰奶 馬K 空心菜、豆腐乳	培根捲	培根、玉米筍、金針菇、小黃瓜(各一串)	蠔油素雞	素雞、青椒、甜椒	香辣沙茶豆包	豆包、毛豆、紅K、乾辣椒
	雜貨	蛋花菇湯餃 草莓奶酪	水餃*15、蛋、小白菜、香菇、鮑魚菇、鴻喜菇 奶酪、草莓醬	素腿飽湯麵 寬菜雙菇 宮保黑豆干	粗麵、素腿飽、皮絲、小白菜、白蘿蔔莖菜、鴻喜菇、美白菇 黑豆干、乾辣椒、花生	泡菜起司拉麵 糖醋素魚柳 麻油紫米糕	拉麵、泡菜、火鍋餘板、高麗菜、玉米粒、起司片 小麥魚柳、青椒、糖醋醬 紫米糕、薑	味噌涼麵 素鮑魚炒筍 涼拌馬鈴薯	油麵、味噌、芝麻醬 豆包、紅K、小黃瓜 鮑魚菇、碧玉筍 馬K、甜椒	焗烤甜椒花椰菜	甜椒、青花菜、乳酪絲	檸檬涼拌小黃瓜	小黃瓜、薑絲、檸檬汁、辣椒	客家小炒	豆干、芹菜、紅魷、素火腿、碧玉筍
	風味	泰式蝦仁炒飯 百香青木瓜 麻乳青花菜	米、素蝦仁、鳳梨、冬菜醬、三色豆、蘑菇 百香果、青木瓜、檸檬 青花菜、豆腐乳	麻油腰果燉飯 麻辣燙	米、豆輪、腰果、香菇、紅K、鴻喜菇、麻油 紫米糕、玉米段、金針菇、什錦鮑、紅蘿蔔	鹽酥雞排并飯 布丁	米、鹽酥雞排、鮑魚菇、鴻喜菇 布丁粉	白飯 糖醋鹽酥G 素燥地瓜菜 金沙南瓜	米、鹽酥G*4、百頁豆腐*2、甜椒、鳳梨、小黃瓜 地瓜菜、素燥 南瓜、鹹蛋、花生	炒滷白菜	滷白菜、薑絲	瓠瓜冬粉	瓠瓜、冬粉	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	玉米濃湯	馬鈴薯、洋菇片、素火腿、三色豆	酸辣湯	筍絲、豆腐、黑木耳、香菇、紅K	碗仔翅	香菇、木耳、金針菇、紅K、冬粉
果	火龍果		蘋果		木瓜		美濃瓜		梨子		香蕉		芭樂		
蛋白質	65.1	65.1	65.2	65.2	58.6	58.6	57.8	57.8	87.2	87.2	74.5	74.5	87.2	87.2	
脂肪	52.5	52.5	53.75	53.75	50	50	48.25	48.25	75.7	75.7	66.25	66.25	72.25	72.25	
醣類	208	208	236	236	238	238	243	243	339.8	339.8	367.5	367.5	349	349	
熱量	1564.9	1564.9	1688.35	1688.35	1636.4	1636.4	1637.45	1637.45	2389.3	2389.3	2364.25	2364.25	2395.05	2395.05	

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