

普台高中111年7月4至7月10日 膳食菜單暫定表

日期	7月4日 一		7月5日 二		7月6日 三		7月7日 四		7月8日 五		7月9日 六		7月10日 日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	粥/飲品	布丁奶茶 奶粉、紅茶包、布丁粉	麵線糊	麵線、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳、素若絲	白粥	米	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、貢丸	蔬菜四物湯	青菜、紅蘿蔔、四物湯包、油豆腐	
	主食	四角鬆餅 中式燒餅		四角鬆餅 中式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白麥吐司	白麥吐司	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	白飯	米	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑	
	主菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒熟狗	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、熟狗	刈包	刈包	菜脯炒豆干	菜脯、豆干、紅蘿蔔、玉米粒	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	豆鼓薑絲豆腸	豆鼓、薑絲、豆腸	魯大黑豆干	大黑豆干、魯包	蠔油燒嫩腐	嫩豆腐、草菇
	副菜	綜合堅果	葡萄乾、青提子、杏仁片、腰果、南瓜子	梅干大黑豆干	梅干菜、東坡若、豆干	鍋貼	鍋貼*2	榛果可可醬	榛果可可醬	起司片	起司片	黃瓜炒杏菇	小黃瓜、杏鮑菇、黑木耳	沙茶金針菇	金針菇、紅蘿蔔
	副菜	煉乳	煉乳	花生糖粉	花生、糖粉	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	玉米穀片	玉米穀片	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	素鬆	素鬆	客家小炒	豆干、芹菜、榨菜、紅蘿蔔
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒酸菜絲	酸菜絲	素丸黃瓜	大黃瓜、素丸	炒高麗菜	白麥吐司	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	紅麴米	米、紅麴	白飯	米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米、紫米	紫米飯	米、紫米
	主菜	芋頭燉豆腐	洋芋、芋頭、豆腐、秀珍菇	黑胡椒醬油腐	油豆腐、三色豆、黑胡椒粒	滷豆包	豆包、鮮香菇、滷包	五日蒸蛋 糖醋餘柳	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅K餘柳、青椒、洋菇片、甜椒	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄	芹香素積	素積、豆乾、芹菜、紅蘿蔔	菜脯炒蛋 菜脯干丁	蛋、豆干、菜脯、毛豆
	副菜	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔	四季昌蕪頭	四季豆、豆豉、豆干、辣椒	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、素雞、紅蘿蔔、小黃瓜	宮保油腐茼蒿	辣椒條、油豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒	蜜汁地瓜	地瓜、白芝麻、麥芽糖	海帶滷油腐	海帶片、油豆腐	泡菜燒豆包	豆包、韓式泡菜、白菜
	副菜	豆皮滷高麗菜	高麗菜、豆皮、紅K	海絲白菜	大白菜、海帶絲、紅K、油皮	金針蒲瓜	蒲瓜、金針菇、紅椒	咖哩炒洋芋	南瓜、洋芋、玉米粒	紅燒麵腸	麵腸、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳	茄汁冬瓜	冬瓜、蕃茄、黑木耳	酥炸薯條	馬鈴薯、地瓜
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、沙茶醬	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	木耳高麗菜	高麗菜、黑木耳
	湯	酸菜素肚湯	酸菜仁、金針菇、香菇、素肚、薑絲	牛蒡玉米湯	玉米、牛蒡、白蘿蔔	芹香油腐湯	油豆腐、豆皮、芹菜、玉米段	味噌湯	味噌、豆腐、海帶	大滷湯	香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐	朴菜鮮筍湯	竹筍、朴菜、素排骨、薑絲	素若谷茶湯	白蘿蔔、素排骨、紅蘿蔔、杏鮑菇
果	小玉		火龍果		芒果		鳳梨		西瓜		葡萄		梨子		
晚餐	主食	白飯	米	茄汁蛋炒飯 茄汁炒飯	米、番茄、火腿、玉米粒、蛋、豆干	地瓜飯	米、地瓜	白飯	米	紅醬義大利麵	義大利麵、番茄、火腿、青花菜、玉米粒	東炎醬炒麵	油麵、豆芽菜、高麗菜、豆包、蕃茄、東炎醬	白飯	米
	主菜	五香黑豆干	黑豆干、紅蘿蔔、魯包	三杯麵腸	麵腸、九層塔、辣椒	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅K	綜合滷味	黑豆干、油豆腐、紅蘿蔔、豆皮、素雞、海帶結	荷包蛋 香酥魚排	蛋 魚排	滷豆腐	豆腐、香Q糕	梅乾三層若	三層若、豆腐、梅干菜
	副菜	起司烤饅頭	饅頭、起司片、黑胡椒	烤洋芋	馬K、海苔粉	三角薯餅	三角薯餅*2	酥炸地瓜條	地瓜、馬鈴薯	塔香綜合菇	柳松菇、精靈菇、鮑魚菇、九層塔	烤披薩	厚片土司、火腿、三色豆、乳酪絲	蕃茄絲瓜	蕃茄、絲瓜、秀珍菇
	副菜	鮮菇炒黃豆芽	黃豆芽、柳松菇、美白菇、甜椒	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	滷鮮菇蘿蔔	白蘿蔔、香菇、豆皮、紅K	茼蒿燴黃瓜	大黃瓜、茼蒿、黑木耳	椒香豆芽菜	豆芽菜、黑胡椒粒	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	塔香茄子	茄子、九層塔
	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	莧菜豆腐羹	豆腐、莧菜、素尋棒	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	玉米濃湯	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、奶粉	蔬菜玉米湯	大白菜、黑木耳、玉米	炒青江菜	青江菜、薑絲
	湯	青木瓜素丸湯	青丸、薑絲、青木瓜			紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋、豆皮、薑絲	四神湯	冬瓜、薏仁、薑絲、四神湯包					當歸藥包、皮絲、冬瓜、薑	
果	蘋果		芭樂		香蕉		哈密瓜		芭樂		火龍果		芒果		
蛋白質		60.2		61		63		55		58.1		65.6		56	
脂肪	早	50		47.5		49.5		45		49		55		47.5	
糖類	午	251		255		258		242.5		211.5		238		242.5	
熱量		1694.8		1691.5		1729.5		1595		1519.4		1709.4		1621.5	

自民國98年承接以來即使用CAS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