

普台高中111年8月8至8月14日 膳食菜單暫定表

日期		8月8日		8月9日		8月10日		8月11日		8月12日		8月13日		8月14日	
星期		日		一		二		三		四		五		六	
西式早餐	飲品	綠奶茶	奶粉、綠茶	豆漿	豆漿	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	紅茶	紅茶包	綠豆粉標湯	綠豆、粉標、薏仁	白粥	米	黑糖奶茶	奶粉、紅茶、黑糖
	主食	滿福堡	滿福堡	厚片土司	厚片土司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	斑馬堡	斑馬堡	白麥吐司	白麥吐司	芋寮饅頭	芋寮饅頭	小漢堡	小漢堡
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 香積排	蛋 香積排	蜜汁豆乾	豆乾、鮮香菇	墨西哥薯安排	素排、墨西哥調味粉	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥沙拉	地瓜、蛋、葡萄乾、馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬	滷豆腐	豆腐、紅蘿蔔、滷包	茄汁豆包	豆包、番茄
	副菜	酸黃瓜沙拉醬	沙拉醬、酸黃瓜	可可榛果醬	可可榛果醬	什錦菜	什錦菜	蜂蜜乳酪醬	蜂蜜、乳酪絲	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	千島醬	沙拉醬、番茄醬
	副菜	起司片	起司片	炒A菜	A菜	綜合堅果 /炒雞白菜	堅果/鵝白菜、薑絲	起司片	起司片	炒青花菜	青花菜	海帶干絲/ 炒高麗菜	海帶絲、豆干絲、紅K/ 高麗菜	起司片	起司片
中式早餐	飲品	若青茶米粉湯	米粉、白蘿蔔、排骨酥、高麗菜	豆漿	豆漿	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	南瓜素九湯	南瓜、素九、薑	綠豆粉標湯	綠豆、粉標、薏仁	白粥	米	黑糖奶茶	奶粉、紅茶、黑糖
	主食	芝麻包	芝麻包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	奶皇包	奶皇包	芋寮饅頭	芋寮饅頭	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭
	主菜	豆瓣炒黑干	黑豆干、青椒、豆瓣醬	水煮蛋 香積排	蛋 香積排	蜜汁豆乾	豆乾、鮮香菇	嫩筍紅燒油泡	油泡、紅K、筍子	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥沙拉	地瓜、蛋、葡萄乾、馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬	滷豆腐	豆腐、紅蘿蔔、滷包	茄汁豆包	豆包、番茄
	副菜	起司片	起司片	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜	什錦菜	什錦菜	麻油海帶根	海帶根、薑絲、麻油	清炒蒲瓜	蒲瓜、黑木耳、紅蘿蔔	素鬆	素鬆	烤薯餅	薯餅、椒鹽粉
	副菜	烤薯片	馬鈴薯、黑胡椒粒	和風山苦瓜	山苦瓜、苦瓜、竹輪	綜合堅果	堅果			魯豆輪蘿蔔	白K、紅K、豆輪	海帶干絲	海帶絲、豆干絲、紅K	金針菇炒青椒	金針菇、青椒、紅蘿蔔
午餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒A菜	A菜	炒雞白菜	鵝白菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲
	主食	白飯	米	五穀飯	米、五穀米	蕃茄雞蛋拌麵 蕃茄蘋果拌麵	麵條、蛋、蕃茄、豆包、小白菜	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	醬燒豆雞	素雞、凍豆腐、紅K	茄汁油豆腐	三角豆腐、番茄、紅K、毛豆仁、黑木耳、薑	黑白切	黑豆干、海帶絲、素雞	薑台素燥乾丁	豆干丁、香椿醬、素若粒、香菇絲、皮絲	醬燒油腐	油豆腐、紅K、木耳、辣椒	素左宗菜雞	素雞、杏鮑菇、甜椒、辣椒	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐	馬k、紅K、豆腐、百頁豆腐、蛋
	副菜	辣炒脆洋芋	馬鈴薯、紅辣椒、香油、花椒油	鴻喜菇燜絲瓜	絲瓜、鴻喜菇、金針菇、薑絲	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、豆腐、昆布、香菇	紅麴麵腸	麵腸、紅麴醬	酥炸三姑	金針菇、香菇、袖珍菇	沙茶海茸	海茸、薑、沙茶	紅絲菜豆	菜豆、紅K、乾香菇
	副菜	涼拌海帶根	海帶根、紅K、薑、白芝麻	高麗菜魯油皮	高麗菜、薑絲、油皮	金針拌豆芽	豆芽菜、金針菇、黑木耳、紅K	蠅蟻上樹	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	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、	酸菜炒素肚	酸菜、素肚、紅K
晚餐	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒青菜	青菜、薑絲	炒雞白菜	鵝白菜、薑絲	炒雞白菜	鵝白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、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	白菜鮮菇湯	大白菜、鮮香菇、紅蘿蔔、薑絲	關東煮湯	高麗菜、玉米段、芹菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽、小白菜	冬瓜素九湯	冬瓜、素九、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		蘋果		芭樂		哈密瓜		芒果		西瓜		鳳梨	
	地方	薑燒鮮筍G丁薑飯 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、素九、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	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、芹菜、香菇、高麗菜	金沙羊芳炒飯 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、素蝦粒、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	咖喱蛋包飯 椒鹽毛豆莢 梅干菜豆腐	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、沙茶 瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜
	美國	義式蕃茄飯 炸豆腐 油醋高麗菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、豆腐 高麗菜、油醋醬	鷹嘴豆咖喱飯 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 美乃滋拌醬 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	越式寬粉 炸蚵仔酥 涼拌花生青木瓜	寬粉、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 蚵仔酥 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、麵包粉、酸粉、醬汁 秋葵、酸梅、梅汁 玉米粒、紅K、馬鈴薯
晚餐	麵食	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、茼蒿紅魷、筍絲、素九、大白菜、芹菜、豆腐、芝麻醬 菜豆、素若粒	什錦滷味-附麵 香樟煎蛋 紅絲莧菜	王子麵、大黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿小菜、芹菜、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 炒地瓜葉	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	川味拌麵 蘿蔔素雞 和風醬A菜	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、油花生 白K、素雞、魯包 A菜、和風醬	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	炸醬麵 炸薯球 涼拌龍眼菜	麵條、素炸醬、均Y片、黃豆芽、小黃瓜、薯球、龍眼菜、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	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇四季豆	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 四季豆、柳松菇	白飯 雞腸茄子煲 三鮮燻山藥 白花碧玉筍	米 腸、茄子、辣椒、九層塔 山藥、素蝦、素蟹棒、素海參 碧玉筍、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 炒莧菜 冬瓜素酥湯 珍珠冬瓜茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、莧菜、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 玉米素九湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、大瓜、薑絲 玉米、素九、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	香樟拌麵 炒芥藍菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 芥藍菜、薑絲 酸菜仁、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	香樟拌麵 炒鮮菇黃豆芽 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 黑胡椒雞絲醬 炒雞白菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米 黑胡椒粒、洋菇、三色豆、鵝白菜、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		67.5		66.5		70		63.5		62.5		64		56
	脂肪	58		55		60		48	52.5		50		42.5		42.5
	醣類		254.5		242.5		242.5		252		245		275		242.5
	熱量		1810		1731		1790		1694		1706.5		1806		1576.5

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