

普台高中112年8月14至8月20日膳食菜單暫定表

星期	8月14日		8月15日		8月16日		8月17日		8月18日		8月19日		8月20日		
	日	一	二	三	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	
西式早餐	飲品	紅茶	紅茶	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、三色豆、紅蘿蔔、火腿片	熱牛奶	奶粉	蘿蔔油蔴湯	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔	奶茶	奶粉、紅茶包	綠茶	綠茶
	主食	鬆餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅	紅豆包	紅豆包	白麥土司	白麥土司	西式燒餅	西式燒餅	麻油麵線	麻油、麵線	丹麥堡 中式燒餅	丹麥堡 中式燒餅	熱狗堡	熱狗堡
	主菜	烏龍茶茶蛋 烏龍燒百頁	蛋、滷包、烏龍茶 百頁豆腐、油豆腐、薑、辣椒	黃瓜炒橫絲	豆包、小黃瓜、紅K	馬鈴薯熱狗沙拉	馬鈴薯、熱狗、葡萄乾、小黃瓜、沙拉醬	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	豆瓣蒸嫩腐	嫩豆腐、豆瓣醬	茄汁素排	素排、番茄	大熱狗	大熱狗
	副菜	煉乳	煉乳	紅燒蘭花乾	蘭花乾、油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔	花生醬	花生醬	藍莓醬	藍莓醬	香辣海帶土豆絲	海帶芽、馬鈴薯、辣椒	起司片/綜合堅果	起司片/綜合堅果	黃芥末沙拉醬 /三角薯餅	黃芥末、沙拉醬 三角薯餅
	副菜	烤薯球	薯球	綜合堅果 炒小芥菜	綜合堅果/小芥菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	花生麵筋 炒蒲瓜	麵筋、花生 薑絲、蒲瓜、紅K	炒高麗菜	青花菜	炒青花菜	青花菜
中式早餐	飲品	紅茶	紅茶	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、火腿片	熱牛奶	奶粉	蘿蔔油蔴湯	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔	奶茶	奶粉、紅茶包	綠茶	綠茶
	主食	高麗菜包	高麗菜包	紅豆包	紅豆包	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	麻油麵線	麻油、麵線	丹麥堡 中式燒餅	丹麥堡 中式燒餅	熱狗堡	熱狗堡
	主菜	烏龍茶茶蛋 烏龍燒百頁	蛋、滷包、烏龍茶 百頁豆腐、油豆腐、薑、辣椒	黃瓜炒橫絲	豆包、小黃瓜、紅K	醬爆豆腸	豆腸、黑木耳、紅K	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	豆瓣蒸嫩腐	嫩豆腐、豆干、豆瓣醬	茄汁素排	素排、番茄	大熱狗	大熱狗
	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	義式烤南瓜	南瓜、馬K、義式香料	香辣海帶土豆絲	海帶芽、馬鈴薯、辣椒	起司片	起司片	黃芥末沙拉醬	黃芥末、沙拉醬
	副菜	烤薯球	薯球	綜合堅果	杏仁片、南瓜子、腰果、核桃、葡萄乾、清提子	素鬆	素鬆	鮮蔬炒油片	油片、西洋芹、甜椒	花生麵筋	麵筋、花生	綜合堅果	綜合堅果	三角薯餅	三角薯餅
青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒A菜	A菜	炒蒲瓜	薑絲、蒲瓜、紅K	炒高麗菜	青花菜	炒青花菜	青花菜	
午餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、豆包、紅K、小白菜、黑木耳	白飯	米	五穀飯	米、五穀米
	主菜	素燥燜豆腐	素燥、豆腐	京醬肉絲	素肉絲、豆干、小黃瓜、紅K	番茄炒蛋 番茄豆腐	蛋、番茄、豆腐、番茄、豆腐、黑木耳	回鍋肉	牛蒡排、豆干、筍片、香菇、辣椒絲、甜椒、紅K	麻辣油豆腐	油豆腐、筍子、辣椒、花椒、豆瓣醬	破布子嫩豆腐	嫩豆腐、鴻喜菇、破布子	滷蛋 滷豆包	蛋、豆包
	加菜	素燥滷蛋	蛋	三杯滷蛋	蛋、九層塔	水煮蛋	蛋	茶葉蛋	蛋	麻辣滷蛋	蛋				
	副菜	黑胡椒馬鈴薯	馬K、香菇、百頁豆腐、黑胡椒	酸菜麵腸	麵腸、酸菜、薑、	XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、香菇、紅K、XO醬	芹香素雞	素雞、芹菜、杏鮑菇、紅K	銀芽乾絲	豆芽菜、豆干、紅K、芹菜、薑絲	玉米四色	玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、香菇	客家小炒	豆干、芹菜、榨菜、紅蘿蔔
	副菜	黃豆芽拌海帶	海帶根、黃豆芽、紅K、辣椒條、白芝麻	絲瓜炆鮑菇	絲瓜、杏鮑菇、粉絲、紅K、薑	關東煮	白k、紅k、香Q糕、杏鮑菇、玉米、油豆腐	豆皮白菜	黑木耳、大白菜、紅K、香菇、豆皮	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	焗烤馬鈴薯	馬鈴薯、乳酪絲	筍乾滷冬瓜	冬瓜、筍乾、豆皮
青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒燻白菜	燻白菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲			炒莧菜	莧菜、薑絲	炒小白菜	小白菜	
湯	四神湯	蓮藕、素肚、杏鮑菇、四神鹽包	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、豆包、蕃茄、豆芽菜	紫菜豆皮湯	紫菜、油皮、薑絲	金菇冬菜湯	金針菇、冬菜、大白菜	什錦鮮菇羹湯	金針菇、香菇、秀珍菇、素若羹	
果	芭樂		鳳梨		楊桃		西瓜		芒果		芒果		芭樂		
晚餐	地方	絲瓜炆麵 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、油蔴、小白菜、紅K、薑、藥包、麵線、蛋、薑、麻油菜椒、杏鮑菇、青花菜	炒鍋燒意麵 芝麻牛蒡 烤地瓜	意麵、豆干、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	烤麵炆飯 龍眼菜蒼蠅頭 塔香杏鮑菇	米、烤麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、龍眼菜、紅K、豆乾丁、杏鮑菇、九層塔	白飯	米、紫米	白飯	米	麻醬麵	麵條、芝麻醬、豆芽菜、紅K、素燥
	異國	和風芋頭辣雞炊飯 翠玉雪白 素鬆嫩豆腐	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、素鬆	虱瓜蛋炒飯 焗烤馬鈴薯	米、蛋、虱瓜、紅K、馬鈴薯、油豆腐、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	味噌炒麵 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	清蒸臭豆腐	臭豆腐、火腿丁、芹菜、火腿、芹菜	泰式酸辣豆包	豆包、泰式酸辣包、甜椒	黑白切	紫米糕、豆皮、油蔴、豆乾片、海帶
	素食	蛋花結菇湯餃 草莓奶酪	水餃*15、蛋、小白菜、香菇、鮑魚菇、鴻喜菇、奶酪、草莓醬	素饅飽湯麵 某菜雙菇 官保黑豆干	粗麵、素饅飽、皮絲、小白菜、白蘿蔔筍菜、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 麻油菜米糕	拉麵、泡菜、豆包、高麗菜、玉米粒、起司片、小麥魚柳、青椒、糖醋醬、紫米糕、薑	叻沙蜜排米粉湯 炸洋芋片 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	三杯什錦菇	香菇、鮑魚菇、秀珍菇、九層塔	滷油蔴	油豆腐、黑木耳、乾辣椒	田園什錦	玉米粒、小黃瓜、紅椒、豆薯、素火腿、甜椒
	風味	白飯 糖醋鹽酥G 皮蛋地瓜葉 南瓜燒若末	米、鹽酥G*4、百頁豆腐*2、甜椒、鳳梨、小黃瓜、地瓜葉、素燥、南瓜、豆干、素若	麻油腰果燉飯 麻辣燙	米、豆輪、腰果、香菇、紅K、鴻喜菇、麻油菜米糕、玉米段、金針菇、什錦飽、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	泰式蝦仁炒飯 東支醬豆包 百香青木瓜	米、素蝦仁、鳳梨、冬炎醬、三色豆、蘑菇、百香果、青木瓜、檸檬豆包、東支醬	榨菜蒲瓜 炒大陸妹	蒲瓜、榨菜、香菇、大陸妹	豆薯三絲炒蛋 豆薯三絲 炒芥藍菜	蛋、豆薯、馬K、紅K、芥藍菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、金針菇、薑絲
	加菜	素燥拌麵 炒芥藍菜 薑香冬瓜湯 決明子	素燥、細麵、芥藍菜、薑絲、冬瓜、薑絲、決明子	白飯 素燥 炒苦瓜 青木瓜素丸湯 檸檬愛玉	米、素燥、香菇、香椿醬、苦瓜、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	芋圓甜湯	芋圓、洋蔥仁、紅豆	黃瓜素丸湯	大黃瓜、素丸	關東煮	高麗菜、玉米、白K、紅K、甜不辣
果	火龍果		蘋果		木瓜				西瓜		火龍果		哈密瓜		
蛋白質		68		75.5		68.5		71		72		98		90	
脂肪	早	55		62.5		59		55.5		57.5		81.5		77	
醣類	午	255		257.5		238.5		252		257.5		371		368	
熱量		1787		1894.5		1759		1791.5		1836.5		2660.5		2525	

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