

普台高中 108年7月22日至7月28日膳食菜單暫定表

日期	7月22日		7月23日		7月24日		7月25日		7月26日		7月27日		7月28日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	粥/飲品	地瓜西米露	地瓜、西米露	味噌蔬菜湯	味噌、蕃茄、高麗菜	綠奶茶	綠茶、牛奶	紅茶豆漿	紅茶、豆漿	巧克力可可	可可粉	米漿	米、焦花生	芋頭鹹粥	米、玉米粒、紅K絲、芋頭丁、香菇、高麗菜
	主食	沙拉堡	沙拉堡	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅	高麗菜包	高麗菜包	厚片土司	厚片土司	白飯	米	小紅豆包	小紅豆包
	副菜	茄汁熟狗 全素熟狗	素熟狗	素鬆拌豆腐	素鬆、嫩豆腐、芹菜、醬汁	方形火腿片 火腿片	方形火腿片 火腿片	茶香百頁	油腐、百頁豆腐、香菇、魯包	茶葉蛋 蒲燒餘肚	蛋、茶葉蛋滷包、餘肚	菜脯炒豆干	菜脯、豆干	素燥油腐	普台素燥、油豆腐
	副菜	起司片	起司片	花生麵筋	麵筋泡、花生	巧克力醬	巧克力醬	醬燒馬K	馬K、甜麵醬	橘子醬	橘子醬	素鬆	素鬆	香脆酥	香脆酥
	青菜	百香果鮮奶酪	鮮奶酪粉、百香果醬	牛蒡絲	牛蒡絲	蔓越莓南瓜泥	蔓越莓、南瓜	韓式寬粉	寬粉、紅K、豆芽菜、韓式辣椒粉	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	紅豆枝	紅豆枝	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、薑絲、芹菜
	湯	芝麻醬小黃瓜玉米	小黃瓜、馬鈴薯、玉米粒、芝麻醬	炒青菜	青菜、薑絲	木耳豆芽	黑木耳、豆芽菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜、薑絲
午餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	瓜仔若醬拌麵	麵條、素燥、蔴瓜、脆瓜、香菇、豆腐	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	小黃瓜芝麻涼麵	油麵、火腿、小黃瓜、紅K、豆芽菜、芝麻醬	白飯	米
	主菜	蕃茄炒蛋 醬燒豆腸	蛋、豆腐、蕃茄 豆腸、鮮香菇	三色蒸蛋 烤杏鮑菇	皮蛋、鹹蛋、雞蛋/杏鮑菇、黑胡椒	奶香炸蛋 碧玉筍炒乾片	蛋、奶油 碧玉筍、甜椒、豆乾	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	綜合滷味	秀珍菇、油腐、紫米糕、豆皮	三杯豆包	豆包、九層塔	紅燒獅子頭	紅燒獅子頭、大白菜、香菇絲、紅K
	副菜	義式烤南瓜	南瓜、馬K、蕃茄、義式香料	蠅蟻上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅K、高麗菜	炸地瓜	地瓜、椒鹽粉	茼蒿彩丁	彩椒、玉米、茼蒿、筍丁	三杯紫茄	茄子、九層塔	麻辣素魯	白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、紅K、辣油	蜜汁素G	素汁、甜椒、素G丁、白芝麻、小黃瓜
	副菜	白菜燒豆皮	豆皮、大白菜、黑木耳、紅K	雪菜炒竹筍	雪裡紅、竹筍、豆乾	鮮菇花椰菜	青花菜、白花菜、鮮香菇	魯筍乾	筍干、豆輪、梅乾菜	香菇炒蒲瓜	香菇、蒲瓜、紅K	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	香椿醬炒高麗菜	高麗菜、香椿醬
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒空心菜	薑絲、空心菜			炒油菜	油菜、薑絲	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲			素肉除莧菜	莧菜、薑絲、素麵絲
	湯	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	綜合湯	玉米、油豆腐、白K、芹菜	玉米濃湯	玉米粒、紅K、馬k	四神湯	莧菜、豆腐、薑絲	冬瓜薏仁湯	冬瓜、洋蔥仁	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	海芽素丸湯	海芽芽、素丸、薑絲
	果	香蕉		芒果		鳳梨		芭樂		西瓜		鳳梨		蘋果	
	地方	古早味鹽焗炒飯 洋菇秋葵 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、秋葵、洋菇、油豆腐、冬粉、白K、芹菜	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒素雞 蕃茄玉米	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、大黃瓜片、素雞、蕃茄、玉米粒	四川涼麵 蘿蔔素雞 紅絲地瓜葉	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 白K、素雞、魯包、地瓜葉、紅K	鐵路便當餐 飯、滷蛋、豆 乾、素排、炒高 麗菜	米、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	芋香麻油飯 三杯素湯 炒莧菜	米、芋頭、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜、素腸、西洋芹、九層塔、辣椒條、莧菜、薑絲	紹子乾麵 三杯臭豆腐 麻香川七	麵條、香菇絲、素肉粒、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜 臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	素洋若炒飯 酥皮蕃茄濃湯	米、香菇絲、素羊肉、紅K、芥藍菜、青豆仁、薑絲 蕃茄、玉米、酥皮
	民間	南洋咖哩燴拉麵 紅豆金粟 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、椰漿 紅豆金粟*2、毛豆莢、椒鹽粉	蘑菇醬鐵板麵 綠茶凍	麵條、牛蒡排、豆芽菜、青花菜、三色豆、豆腐、醬汁、綠茶、果凍粉	泰式酸辣豆腐鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、南瓜、紅K	部隊鍋-蒸煮麵 起司薯絲煎餅	蒸煮麵、年糕、泡菜、嫩豆腐、熟狗、黑輪片、金針菇、高麗菜、馬K、麵粉、乳酪絲	焗烤時蔬飯 羅宋湯	米、素火腿、三色豆、青花菜、小黃瓜、乳酪絲、高麗菜、豆芽菜、蕃茄	白醬臘腸燴飯 可樂餅 香料蛋沙拉	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、可樂餅、蛋、小黃瓜、馬K、蕃茄、沙拉醬、高麗菜	咖哩醬袋餅 青醬通心麵	口袋餅、馬k、紅k、豆干、咖哩粉、三色豆、洋菇片、通心麵、九層塔
	晚飯	雞肉	紅燒雞絲麵 素炒西洋芹 酥炸雙標	雞絲麵、白k、紅k、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋標糕	和風咖哩湯麵 芝麻球*2 素炒花椰菜	拉麵、豆腐、咖哩粉、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜 芝麻球*2 花椰菜、紅k	素鮑鮑湯麵 糖醋豆腸 素香白菜	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素鮑鮑 豆腸、甜椒、糖醋醬 小白菜、紅k、素火腿	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素洞羊若、青丸、高麗菜、豆芽菜 豆包、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香筍白筍	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 筍、青椒、黑胡椒粒	日式涼麵 椒鹽紫米糕 醬燒小黃瓜	油麵、蘿蔔泥、日式海苔絲、小黃瓜、紅k、豆包、紫米糕、百頁豆腐 小黃瓜、紅k	味噌叉燒拉麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳
風味	芙蓉香菇素海鮮粥 炒青江菜 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、青江菜、薑絲 冬瓜、皮絲	梅子三層若 花椰燴茼蒿 炸香菇	米 三層若、油豆腐、梅干菜、白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、金針菇椒鹽粉	燕麥飯 醬燒豆包 五香滷四角油腐 金銀蛋山苦瓜	米、燕麥粒、豆包、香菇絲、紅K、芹菜、南瓜、酥炸粉、金針菇、青椒、油豆腐、鹹蛋、皮蛋、山苦瓜	薏仁糙米飯 炸蝦捲 塔香杏鮑菇 紅絲大陸妹	米、薏仁、糙米 醬汁 空菜、薑絲 杏鮑菇、九層塔、薑絲、小黃瓜、辣椒條 大陸妹、紅K、薑絲	白飯 小麥G腿 客家小炒 香茅檸檬炒菇	米、小麥G腿、醬汁 豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、榨菜絲、芹菜、秀珍菇、甜椒、杏鮑菇	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴茼蒿 地三鮮	米、韓式泡菜、豆干、三層若、白花菜、茼蒿片、玉米筍、茄子、馬K、青椒	薏仁糙米 麻婆豆腐 西芹蠶蟲腸 麥克g塊*2	米、薏仁、糙米 豆腐、素若粒、黑木耳、香菇 西洋芹、蠶蟲腸、紅K 麥克g塊*2	
加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 金針素丸湯 決明子	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、地瓜葉、薑絲 金針、冬菜、清丸 決明子	素燥拌麵 炒高麗菜 枸杞南瓜湯 仙草	麵條、調味醬汁 高麗菜、紅K 南瓜、枸杞 草	炒米粉 炒 腐乳菜豆 當歸素肚湯 檸檬愛玉	米粉、 菜豆、豆腐乳 冬瓜、素肚、當歸 愛玉、檸檬汁	傻瓜麵 炒空心菜 黃瓜素酥湯 山粉圓	細麵、醬汁 空菜、薑絲 大黃瓜、素排骨酥 山粉圓	麻油麵線 炒鳳官菜 酸菜鮮菇湯 菊花茶	麵線、麻油 鳳官菜、薑絲 酸菜仁、高麗菜、金針菇 菊花、枸杞	香椿拌麵 椒鹽菜炒芥藍 玉米豆皮湯 白木耳地瓜湯	麵條、香椿醬 芥藍菜、椒鹽菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 白木耳、地瓜	糙米飯 蘑菇醬 炒地瓜葉 榨菜素絲湯 麥茶	糙米、三色豆、洋菇、黑胡椒 地瓜葉、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 炒大麥	
果	芭樂		香瓜		蘋果		木瓜		香蕉		西瓜		葡萄		
蛋白質		47.6		49.7		49.1		48.1		51.1		57.7		57.2	
脂肪		34		40		49.95		41.25		38		47.5		44	
醣類		238		233.5		233.8		205.5		237.5		206		238	
熱量		1448.4		1452.8		1581.15		1385.65		1496.4		1482.3		1576.8	

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