

普台高中108年8月5至8月11日 膳食菜單暫定表

日期	8月5日		8月6日		8月7日		8月8日		8月9日		8月10日		8月11日		
星期							四		五		六		日		
早餐	飲品	綠茶	綠茶包	酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	薏仁漿	洋蔥仁、米、焦花生	玉米濃湯	三色豆、馬鈴薯、火腿、洋菇	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶	麵線糊	麵線糊、什錦菜、皮絲、筍絲、黑木耳絲
	主食	可頌麵包	鬆餅/可頌麵包	白飯	米	芝麻包	芝麻包	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片吐司	厚片土司	鹹大餅	鹹大餅*1
	主菜	起司片	起司片	松菇蠔油嫩腐	柳松菇、嫩豆腐	魯豆g	豆g、鮮香菇、魯包	金絲木耳炒蛋醬燒烤麩	金針菇、黑木耳、蛋烤麩、紅K、黑木耳	椒鹽水煮蛋醬裡紅豆干	蛋、椒鹽粉、雪裡紅、豆干	方型火腿片火腿片	蛋、茶葉、滷包/豆腸、百果、甜椒	茶葉蛋甜椒素餘	蛋、茶葉滷包甜椒、素餘
	副菜	煉乳	煉乳	幼筍	幼筍	什錦菜	什錦菜	牛蒡絲	白芝麻、牛蒡絲	油條	油條	花生醬	花生醬	烤薯條	洋芋、椒鹽粉
	副菜	茄汁通心麵	通心麵、洋芋、玉米粒、番茄	滷冬瓜	冬瓜、皮絲、薑絲	綜合堅果	葡萄乾、青提子、腰果、杏仁片、南瓜子、核桃	素鬆	素鬆	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲	玉米穀片	玉米穀片	炒大陸妹	大陸妹、薑絲
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒鷄白菜	鵝白菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、薑絲		
午餐	主食	白飯	米	芝麻涼麵	油麵、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬	五穀飯	米、五穀米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	沙茶油泡豆雞	油泡、豆雞、沙茶醬	京醬滷蛋 京醬滷油嫩腐	蛋 油嫩豆腐、京醬	紅燒油豆腐	三角豆腐、香菇絲、紅k、青豆仁、黑木耳	普台素燥乾丁	豆干丁、香椿醬、素若粒、香菇絲、皮絲	咖哩豆腐	馬k、紅k、豆腐、百頁豆腐	三色蒸蛋 椒香茭白筍	蛋、鹹蛋、皮蛋、紅k筍白筍、黑木耳、甜椒、紅蘿蔔	蕃茄油腐	蕃茄、芹菜、青豆仁、油豆腐
	副菜	韓式辣煮洋芋	馬鈴薯、韓式辣醬、白芝麻	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、紫米糕、甜不辣、素干貝、鮮香菇	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、薑絲	藥燉蘿蔔香Q糕	藥膳包、滷包、白K、香Q糕、豆輪、薑	酥炸秀珍茄片	秀珍菇、茄子、椒鹽粉	三杯鮑菇干丁	九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜	菜豆炒甜不辣	菜豆、甜不辣、紅K
	副菜	塔香海带根	海带根、甜椒、九層塔	椒香豆芽菜	豆芽菜、黑胡椒粒	素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲	泡菜炒米粉	冬粉、大白菜、紅k、芹菜、黃豆芽	奶油鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、	筍乾燒素肚	筍干、滷包、福菜、素肚
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒鷄白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機奶白菜	有機奶白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲
	湯	榨菜鮮筍湯	榨菜、鮮筍、薑、香菇	關東煮湯	高麗菜、油豆腐、玉米段、芹菜	白菜滷湯	大白菜、鮮香菇、紅蘿蔔、皮絲、薑絲	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海带芽、小白菜	冬瓜豆皮湯	冬瓜、豆皮、薑絲	鮮筍香菇湯	鮮筍片、香菇、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑
果	鳳梨		芭樂		蘋果		哈密瓜		芒果		西瓜		鳳梨		
晚餐	地方	蠔油鮮筍G丁蓋飯 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、素丸、火鍋餘板、高麗菜、杏鮑菇、南瓜、百頁、酥炸粉	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、油腐、芹菜	沙茶青椒牛若炒飯 素蝦花椰塔香鮮香菇	米、青椒、豆腐、素牛若、素火腿丁、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	麻油拌飯 西芹鮑魚菇貢丸湯	米、麻油、香菇絲、皮絲、青豆仁、菜脯、芹菜、西洋芹、紅K、鮑魚菇、大貢丸、芹菜、白K	蛋包飯 椒鹽毛豆茭醬燒豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、毛豆茭、黑胡椒粒、豆腸、味噌醬、高麗菜絲	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜蝦排、九層塔、甜椒皮絲、青花菜、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜
	異國	義式蕃茄燉飯 味噌烤百頁 油醋美生菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花草、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬	味噌豆漿拉麵 抹茶紅豆奶酪	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、抹茶粉、紅豆、奶酪粉、鮮奶油			芝麻醬烏龍冷麵 菜豆若末 豆皮壽司*2	烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬、菜豆、素若粒、豆皮壽司*2	泰式炒麵 炸刺捲 涼拌花生青木瓜	油麵、豆芽菜、高麗菜、素蝦仁、豆干、東鹽醬、九層塔、青木瓜、花生	香酥鮮蔬捲餅 茄汁義大利麵	墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、辣g丁、三色豆、洋菇片、義大利麵、蕃茄	藍帶G排飯 秋葵炒洋菇 醬燒馬鈴薯	米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、秋葵、洋菇、玉米粒、紅K、馬鈴薯
	麵食	炸醬麵 酥皮熱狗捲 沙拉秋葵	麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、素熱狗、酥皮、秋葵、沙拉醬	大滷板條 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒小黃瓜	什錦滷味-附麵 塔香菜脯煎蛋 紅絲莧菜	王子麵、大黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿小捲、高麗菜、杏鮑菇、玉米筍、九層塔、菜脯、蛋、紅K、莧菜	普台擔擔湯麵 黑白切 素燥地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2、油豆腐、豆乾片、地瓜葉、素燥	米苔目鹹湯 五香滷豆干 紅絲莧菜	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、豆包、芹菜、豆干丁、滷包、紅K、莧菜	四川涼麵 蘿蔔素腿 莎莎醬拌龍蝦菜	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、油花生、白K、素腿、魯包、龍蝦菜、蕃茄、甜椒	沙茶鍋燒拉麵 椒麻菜膽鮮筍 烤地瓜	拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜
	風味	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆茭	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸、毛豆茭、黑胡椒	沙茶魷魚羹糙米飯 奶油磨菇豆腐 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、茼蒿、紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜、豆腐、洋菇片、金針菇、油菜、紅K、薑絲	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆茭	米、特製素燥油嫩豆腐、滷包、甜豆茭、柳松菇	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒、碧玉筍、草菇、黃椒	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 沙茶烤豆包	水餃、四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻
	加菜	糙米飯 素燥炒青江菜 冬瓜素酥湯 珍珠冬瓜茶	糙米皮絲、香菇、香椿醬、青江菜、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、珍珠、冬瓜茶	糙米飯 宮保素肚素燥炒蒲瓜 玉米素丸湯 麥茶	糙米素肚、素燥、辣椒、蒲瓜、薑絲、玉米、素丸、薑絲炒大麥	炒冬粉 炒茄子 麻油香菇湯 決明子	冬粉、高麗菜、豆芽菜、茄子、薑絲、香菇、高麗菜、薑絲炒大麥	香椿拌麵 炒有機鵝白菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁、有機鵝白菜、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	香椿拌麵 炒鮮菇黃豆芽 海带芽豆皮湯 仙草甘茶	麵條、醬汁、黃豆芽、秀珍菇、薑絲、海带芽、豆皮、薑絲、仙草濃縮汁	糙米飯 黑胡椒磨菇醬 炒有機鵝白菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	糙米黑胡椒粒、洋菇、三色豆、有機鵝白菜、薑絲、南瓜、薑絲、綠豆、薏仁
	蛋白質	49.6		43.7		45.6		50.7		52.5		55.5		48.6	
脂肪	41		42.5		42.4		45		46.5		40				
醣類	249		216.5		215.1		215		215		235		223		
熱量	1563.4		1409.8		1436.9		1444.8		1475		1580.5		1450.4		

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