

普台高中109年7月6至7月12日 膳食菜單暫定表

星期	7月6日			7月7日			7月8日			7月9日			7月10日			7月11日			7月12日		
	一			二			三			四			五			六			日		
早餐	粥/飲品	綠豆薏仁湯	綠豆、洋薏仁	麵線糊	紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥	蕃茄豆腐湯	金針菇、蕃茄、豆腐	抹茶牛奶	抹茶粉、奶粉	豆米漿	豆漿、米、焦花生	豆漿	豆漿	山藥薏仁粥	山藥、薏仁、芹菜、香菇、米						
	主食	紅豆包	紅豆包			白飯	米	口袋餅	口袋餅	黑糖饅頭	黑糖饅頭	中式燒餅	中式燒餅	小菜包	小菜包						
	主菜	三杯豆腸	豆腸、九層塔	刈包	刈包	菜脯豆干炒蛋 菜脯豆干	蛋/菜脯、豆干、豆薯	照燒鮑菇豆干	杏鮑菇、豆干、白芝麻	茶葉蛋 豆鼓薑絲豆腸	蛋、茶葉蛋滷包 豆鼓、薑絲、豆腸	滷蛋 炒杏鮑菇	蛋/杏鮑菇	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	梅干東坡若	梅干菜、東坡若、豆干	毛豆炒玉米粒	毛豆、紅蘿蔔、玉米粒	香鬆沙拉拌螺絲麵	螺絲麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉、素鬆	起司片	起司片	魯大黑豆干	大黑豆干、魯包	沙茶金針菇	金針菇、紅蘿蔔						
	副菜	金瓜米粉	米粉、高麗菜、南瓜、豆芽菜	花生糖粉	花生、糖粉	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	美生菜	美生菜、苜蓿芽	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	油條	油條	腰果海苔酥	腰果海苔酥						
	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	素丸黃瓜	大黃瓜、素丸			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	地瓜飯	米、地瓜	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	高麗菜炒蛋 黑胡椒素柳	蛋、高麗菜、筍絲素排、青椒、洋菇片、黑胡椒醬	滷豆包	豆包、鮮香菇、滷包	五目蒸蛋 糖醋花枝酥	蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅K腐皮花枝酥、馬K、洋菇片、甜椒	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄	素羅漢齋	油豆腐、豆皮、筍片、黑木耳、香菇、玉米筍、紅K、百果、栗子	三杯炸蛋 三杯油腐	蛋、九層塔、油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、紅K						
	副菜	炒冬粉	冬粉、高麗菜、紅K、豆芽菜	四季昌蕪頭	四季豆、豆豉、豆干、辣椒	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁	宮保油腐茼蒿	辣椒條、油豆腐、油花生、鵝鶻魷魚、青椒	麥克G塊*2	麥克G塊*2	海帶滷油腐	海帶片、油豆腐	甜豆炒洋菇	甜豆、洋菇片						
	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	精靈菇炒木耳	精靈菇、黑木耳、甜椒	螞蟥上樹	冬粉、豆芽菜、大白菜、紅蘿蔔						
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	沙茶空心菜	空心菜、沙茶醬	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜、薑絲	塔香炒地瓜葉	地瓜葉、九層塔、薑絲	炒過貓	過貓、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、素排骨酥、紅蘿蔔、杏鮑菇						
	果	小玉		火龍果		芒果		鳳梨		西瓜		葡萄		梨子							
	地方	白飯 香辣小雞腿*2 家常炒麵腸 炒油菜	米 香辣雞腿*2、醬汁、菜脯、麵腸、紅K、四季豆、油菜、薑絲	檸檬沙拉餘排飯 三杯麵腸 西芹炒美白菇	米、餘排、檸檬汁、沙拉、海苔粉 麵腸、小黃瓜、九層塔 西洋芹、美白菇、紅K	紅麴涼麵 鮮綠菜豆 客家小炒	紅麴醬、油麵、小黃瓜、紅K、豆皮菜豆、鮮香菇、芹菜、豆乾、麵腸、酸菜仁	墨西哥醬蛋包麵 玉米濃湯	油麵、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、玉米粒、火腿、馬鈴薯、洋菇片	白飯	米、紫米	東炎醬炒麵	油麵、豆芽菜、高麗菜、豆包、蕃茄、東炎醬	白飯	米						
晚餐	異國	香辣牛奶鍋-拉麵 百香奶酪	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、奶酪、百香果醬	豉汁排骨炒麵 港式西多士 奇異果	油麵、G丁、豆腐、高麗菜、紅K、青椒、土司、蛋、花生醬、奶油、奇異果片	壽喜燒蓋飯 三角薯餅*2	米、嫩豆腐、貢丸、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、高麗菜、紅K、素若絲、青江菜 三角薯餅*2	鮮蔬焗烤飯 炒青花菜 炸地瓜	米、油小口、紅K、馬K、白花菜、四季豆、蕃茄、乳酪絲、青花菜、紅K、地瓜	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅K	炸百頁豆腐	百頁豆腐、油腐、香Q糕、椒鹽粉	梅乾三層若	三層若、豆腐、梅干菜						
	麵食	鮑菇炸醬刀削麵 素燻莧菜 五香黑豆干	刀削麵、素肉粒、豆乾、紅K、毛豆仁、杏鮑菇 莧菜、素蠔絲、薑絲 黑豆干、魯包	墨西哥醬涼麵 豆酥香椿豆腐 烤洋芋	油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、海苔粉、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、馬K、椒鹽粉	醬油味噌拉麵 芋頭餅*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、素排1/2、豆芽菜、味噌、海苔絲、高麗菜 芋頭餅*2 毛豆莢、黑胡椒醬	紅燒湯餃 甜豆莢炒三絲 花生滷豆乾	水餃、皮絲、馬K、紅K、玉米段、紅燒湯包 甜豆莢、黑木耳、若絲、金針菇、豆干、花生	塔香綜合菇	柳松菇、精靈菇、鮑魚菇、九層塔	滷鮮菇蘿蔔	白蘿蔔、香菇、豆皮、紅K	金針菇炒絲瓜	金針菇、絲瓜						
	風味	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳松菇	鐵道便當餐 飯、滷蛋、豆乾、素排、紅K高麗	米、酸菜絲、白芝麻蜜汁素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	藍帶芋香排-飯 酸甜涼拌洋芋 塔香百頁豆腐	米、豆包、芋頭、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、馬鈴薯、甜椒 百頁豆腐、九層塔	日式炸D排飯 三杯麵腸 西芹炒美白菇	米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、醃蘿蔔 麵腸、小黃瓜、九層塔、西洋芹、美白菇、紅K	乾扁四季豆	四季豆、豆干、乾香菇	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	塔香茄子	茄子、九層塔						
	加菜	麻油麵線 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 椰漿西米露	麻油、麵線、小芥菜、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜、西米露、椰漿、奶粉	鹹冬瓜素燥拌麵 小豆苗沙拉 莧菜豆腐羹 薏仁粉圓湯	素燥、細麵 小豆苗、沙拉 豆腐、莧菜、薑絲 薏仁、粉圓	醬油炒飯 炒有機奶白菜 紫菜豆皮湯 仙草甘茶	米、三色豆、醬油 青江菜、薑絲 紫菜、豆皮、薑絲 仙草汁	糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜素丸湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹、薑絲 冬瓜、素丸、薑絲 炒大麥	椒香豆芽菜 鮮筍湯	豆芽菜、黑胡椒粒 鮮筍、皮絲	蔬菜玉米湯	大白菜、黑木耳、玉米	炒青江菜 當歸皮絲湯	青江菜、薑絲 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 脂肪 醣類 熱量	蛋白質	52.3	56	54.2	59	97.1	93.9	79.1					59.1	79.1							
	脂肪	55.1	47.5	42.6	45.5	82.5	86.5	68.5					86.5	68.5							
	醣類	217.9	217.5	218.4	264	361	361	388.5					361	388.5							
	熱量	1600.7	1521.5	1553.8	1653.8	2542.9	2586.1	2486.9					2586.1	2486.9							

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