

普台高中 109年7月27日至8月2日膳食菜單暫定表

日期		7月27日		7月28日		7月29日		7月30日		7月31日		8月1日		8月2日	
星期		六		日		一		二		三		四		五	
早餐	粥/飲品	地瓜西米露	地瓜、西米露	米漿	米、焦花生	味噌蔬菜湯	味噌、蕃茄、高麗菜	紅茶豆漿	紅茶、豆漿	巧克力可可	可可粉	蕃茄蛋花湯 蕃茄豆腐湯	蛋、蕃茄、豆腐	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	芝麻包	芝麻包	白飯	米	高麗菜包	高麗菜包	白麥土司	白麥土司	白飯	米	小紅豆包	小紅豆包
	副菜	茄汁熟狗 全素熟狗	素熟狗	茶葉蛋 蒲燒餘肚	蛋、茶葉蛋滷包、餘肚	紅燒大黑豆干	大黑豆干、紅蘿蔔	茶香百頁	油腐、百頁豆腐、香菇、魯包	起司片	起司片	酸菜炒豆干	酸菜、豆干	素燥油腐	普台素燥、油豆腐
	副菜	水煮蛋 炒秀珍菇	蛋、秀珍菇	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	花生麵筋	麵筋泡、花生	醬燒馬K	馬K、甜麵醬	藍莓醬	藍莓醬	素鬆	素鬆	香脆酥	香脆酥
	青菜	起司片	起司片	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	牛蒡絲	牛蒡絲	韓式寬粉	寬粉、紅K、豆芽菜、韓式辣椒粉	洋芋沙拉	馬鈴薯、玉米粒、沙拉	紅豆枝	紅豆枝	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、薑絲、芹菜
	湯	芝蔴醬小黃瓜玉米	小黃瓜、馬鈴薯、玉米粒、芝蔴醬	木耳豆芽	黑木耳、豆芽菜、紅蘿蔔	炒青江菜	青江菜、薑絲	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	紅麴飯	米、紅麴米	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	醬燒豆腸	豆腸、杏鮑菇、甜椒	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、紅蘿蔔、鮮菇、火腿	三色蒸蛋 烤杏鮑菇	皮蛋、鹹蛋、雞蛋/杏鮑菇、黑胡椒	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	蠅蠟上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅K、高麗菜	炸薯球	薯球	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	素肚、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、油豆腐、梅乾菜	香菇炒蒲瓜	香菇、蒲瓜、紅K	炒鷄白菜	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	腐乳空心菜	空心菜、豆腐乳	豆皮高麗菜	高麗菜、豆皮	炒油菜	油菜、薑絲	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲			素叻除莧菜	莧菜、薑絲、素姆絲
	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	山藥、薏仁、素肚、四神	冬瓜薏仁湯	冬瓜、洋薏仁	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	海芽素九湯	海帶芽、素九、薑絲
	果	香蕉		芒果		鳳梨		芭樂		西瓜		鳳梨		蘋果	
	地方	古早味醃炒飯 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 黃瓜炒素腿 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、素腿、蕃茄、玉米粒	壽喜燒蓋飯 起司棒*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 起司棒*2	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 三杯素腸 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	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒素腿 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、素腿、蕃茄、玉米粒
	異國	南洋咖哩燴拉麵 紅豆金棗*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、椰漿、紅豆金棗*2、毛豆莢、椒鹽粉	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	日式涼麵 椒鹽紫米糕 桂花醬山藥	油麵、蘿蔔泥、日式海苔絲、小黃瓜、紅K、豆包、紫米糕、百頁豆腐、山藥、桂花醬	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	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 咖哩薯片 炒甜豆莢	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、馬鈴薯、咖哩粉、甜豆莢、紅蘿蔔	部隊鍋-煮蒸麵 起司玉米蒸蛋	煮蒸麵、年糕、泡菜、嫩豆腐、熟狗、黑輪片、金針菇、玉米粒、蛋、乳酪絲
	晚餐	麵食	紅燒雞絲麵 素炒西洋芹 滷蘿蔔糕	雞絲麵、白k、紅K、皮絲、玉米段、西洋芹、豆包、甜椒、蘿蔔糕	味噌叉燒拉麵 酸辣凉拌洋芋 時蔬素柳	拉麵、味噌、叉燒、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K	素餛飩湯麵 糖醋豆腸 素香白菜	麵條、素餛飩、油菜、豆芽菜、素餛飩、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、素豬羊若、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 椒香茭白筍	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包、茭白筍、青椒、黑胡椒粒	蛋花湯餃 豆包炒甜不辣 涼拌木瓜絲	湯餃*10、蛋、小白菜、嫩豆腐、海帶芽、芹菜、豆包、甜不辣、紅K、黑木耳絲、青木瓜、百香果粒	四川涼麵 蘿蔔素腿 紅絲地瓜葉
風味	芙蓉香菇素海鮮粥 炒青江菜 三角薯餅*2	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、青江菜、薑絲、三角薯餅*2	塔香蛋炒飯 什錦魯味 炒過貓	米、蛋、豆干、九層塔、毛豆仁、玉米粒、油豆腐、海帶結、過貓、紅K	燕麥飯 醬燒豆包 五香滷四角油腐 炒山苦瓜	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、山苦瓜	嘉義G若飯 炒小芥菜 炸甜不辣	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、小芥菜、紅K、甜不辣、金針菇	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 西芹鑫鑫腸 麥克g塊*2	米、薏仁、糙米、豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、西洋芹、鑫鑫腸、紅K、麥克g塊*2	
加菜	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 金針素九湯 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、仙草	炒米粉 菜豆 當歸素肚湯 檸檬愛玉	米粉、菜豆、紅蘿蔔、冬瓜、素肚、當歸、愛玉、檸檬汁	傻瓜麵 空心菜 黃瓜素酥湯 山粉圓	細麵、醬汁、空心菜、薑絲、大黃瓜、素排、胥酥、山粉圓	麻油麵線 炒鳳宮菜 酸菜鮮菇湯 菊花茶	麵線、麻油、鳳宮菜、薑絲、酸菜仁、高麗菜、金針菇、菊花、枸杞	香椿拌麵 橄欖菜炒芥藍 玉米豆皮湯 白木耳地瓜湯	麵條、香椿醬、芥藍菜、橄欖菜、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		
早	早	55.1	44.7	47.5	49.6	62.1	55.1	61.2	57.2	57.2	57.2	57.2	57.2	57.2	
午	午	39	46.25	47.5	42	51.25	42	50	44	44	44	44	44	44	
晚	晚	241.5	238.5	223	205.5	243.5	206	206	238	238	238	238	238	238	
熱量	熱量	1537.4	1560.3	1506.65	1531.65	1572.4	1518.8	1576.8							

自民國98年承接以來即使用C A S 產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝