

普台高中109年8月3至8月9日膳食菜單暫定表

星期		8月3日 二		8月4日 三		8月5日 四		8月6日 五		8月7日 六		8月9日 日	
早餐	飲品	紅茶	紅茶包	大黃瓜豆腐湯	紅K、大黃瓜、豆腐	奶茶	紅茶、奶粉	長豆鹹粥	米、什錦菜、長豆、乾香菇、皮絲、黑木耳、紅k、金珍菇、芹菜	豆漿	豆漿		
	主食	白麥土司	白麥土司	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅		高麗菜包	高麗菜包			
	主菜	水煮蛋 紅燒豆乾	蛋 黑豆乾、紅K、薑、香菇	南瓜炒蛋 腰果G丁	南瓜、蛋、毛豆仁 丁、腰果、甜椒	火腿	火腿	刈包	刈包	炸醬豆乾	豆乾、維力榨醬		
	副菜	乳酪通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、乳酪絲、黑胡椒、番茄	麵筋	麵筋、花生	巧克力醬	巧克力醬	三層肉	三層肉、梅干菜、豆干	涼拌金針	金針菇、黑木耳、干絲、西洋芹		
	副菜	奶酥醬	奶酥醬	豆皮海帶根	海帶根、豆皮、薑	芹香乾絲	乾絲、芹菜、紅K	花生糖粉	花生糖粉	綜合堅果	葡萄乾 腰果 葵花子 枸杞 南瓜子 杏仁片		
	青菜	千島醬生菜沙拉	美生菜、苜蓿芽、番茄醬、美乃滋	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲		
中餐	主食	糙米飯	米、糙米	白醬草菇義大利麵	義大利麵、奶粉、三色豆、火腿丁、杏包菇、鮑魚菇	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴飯	五穀飯	五穀飯		
	主菜	三杯菇菇油豆腐	油豆腐、黑木耳、紅蘿蔔、鴻喜菇、香菇	炸豆腐	豆腐、百頁豆腐	五香滷蛋 沙茶鮮魷	蛋、滷包 素魷魚、豆皮、青椒、彩椒	薑燒豆包	豆包、薑、甜豆筴	素麻婆豆腐	豆腐、香菇、素肉粒、豆瓣醬		
	副菜	黃瓜炒甜不辣	大黃瓜、甜不辣、黑木耳絲	烤蔬菜	洋芋、紅k、青花菜、甜椒、玉米筍、義式香料	塔香大黑豆干	大黑豆干、馬K、紅蘿蔔、九層塔	鴻喜菇拌粉絲	鴻喜菇、豆皮、木耳、冬粉	甘梅地瓜	地瓜、甘梅粉		
	副菜	素火腿炒菜豆	菜豆、素火腿、薑、紅K	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	芹菜銀芽	黃豆芽、西洋芹、紅K、乾香菇	竹筍燒豆輪	竹筍、豆輪、薑片	高麗菜魯皮絲	高麗菜、皮絲		
	青菜	炒空心菜	空心菜			炒油菜	油菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲、九層塔		
	湯	當歸青香素九湯	紅k、白k、素九、當歸、青青、玉米、芹菜末	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、洋菇片、南瓜、義式香料	酸菜番茄湯	酸菜、番茄、薑絲	紫菜金針湯	紫菜、金針菇、薑絲	四神湯	蓮藕、洋蔥仁、素肚、冬瓜、四神		
	果	芒果		小玉		哈密瓜		西瓜		鳳梨			
晚餐	地方	蒲燒鰻高麗菜飯 雙椒豆干 涼拌茼蒿小黃瓜	米、高麗菜、香菇、紅K 蒲燒鰻、豆干、紅椒、黃椒、甜豆筴 小黃瓜、紅k、茼蒿	番茄素雞燴飯 炒菜豆 麻油茼蒿腰花	米、番茄、素雞、杏鮑菇、荷蘭豆夾、甜椒 菜豆、紅K、素肉粒 麻油、老薑、腰花	素鹹魚蛋炒飯 炒豆包 醃蘿蔔	米、蛋、香菇絲、素鹹魚、高麗菜、紅K、毛豆仁 豆包、木耳、紅K白K、紅K、話梅	黑炸醬乾麵 菜煎餅 涼拌海帶芽	麵條、韓式炸醬、馬K、素燥、小白菜、豆芽菜 麵粉、泡菜、高麗菜、素火腿、海帶芽、白芝麻		香椿炒飯	米、熱狗、高麗菜、三色豆	
	異國	時蔬湯咖哩-拉麵 茶凍	拉麵、玉米段、百頁、咖哩粉、高麗菜、金針菇、馬鈴薯、紅K、鴻喜菇 茶包、果凍粉	泰式炒泡麵 月亮蝦餅 酸辣青木瓜	蒸煮麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K 月亮蝦餅 青木瓜、百香果醬、辣椒	百菇日式炒麵 炸蔬菜 炒龍鬚菜	油麵、香菇、杏鮑菇、金針菇、鴻喜菇、精靈菇、紅k、豆乾、味林 南瓜、茄子、四季豆、龍鬚菜、薑絲	海苔椒鹽藍帶G排飯 西芹洋芋 空心菜炒素羊若	米、豆包、起司、海苔粉、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 馬鈴薯、甜椒、西洋芹 空心菜、素羊若		沙茶素魯	豆干結、海帶結、蘿蔔	
	素食	素燥炒米粉 醬燒冬瓜杏鮑菇 台式泡菜 蘿蔔豆腐湯	米粉、香菇、紅k、高麗菜、普台素燥 冬瓜、紅K、杏鮑菇、高麗菜 豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔	冬菜菇菇粉絲煲 胡麻醬餃子 金沙豆腐	冬粉、冬菜、香菇、鴻喜菇、腐皮、高麗菜、青江菜、金針菇 水餃、胡麻醬 豆腐、南瓜	藥膳羊苔米粉湯 豆酥烤豆腐 炒莧菜	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、豆酥 莧菜、素蟹絲	大滷麵 日式南瓜佃煮 塔香腰花	油麵、香菇、筍絲、紅K、香菇丸、豆腐、南瓜、昆布高湯、味林、醬油 腰花、九層塔、紅K、甜椒、杏鮑菇、小黃瓜		酥炸鮮菇	金針菇、G丁、青椒	
	風味	滑蛋菇菇燴飯 關東煮	米、鴻喜菇、香菇、蛋、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜 海帶結、豆皮、紅白蘿蔔、玉米筍、紫米糕	白飯 燒獅子頭 宮保高麗菜 香椿嫩腐	紅米、獅子頭、百頁豆腐、白菜、木耳 高麗菜、油花生、辣椒 嫩豆腐、香椿醬	白飯 糖醋素排骨 沙茶油腐 涼拌山苦瓜	米 排骨、杏鮑菇、甜椒、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅k 山苦瓜、梅子醬、梅子	素鮭魚茶泡飯 炸蘿蔔酥 玉米炒蛋	米、素鬆、素鮭魚、海苔絲、醬油、味林、綠茶包 蘿蔔糕、酥炸粉、蛋、紅k、玉米粒		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	
	加菜	糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針絲瓜湯 麥茶	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 鮮筍片、青椒 絲瓜、金針菇、薑絲 炒大麥	傻瓜麵 炒青江菜 番茄玉米湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 蕃茄、玉米段、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊	素燥拌麵 炒大白菜 酸辣湯 決明子	素燥、麵條 紅k、大白菜、薑絲 筍絲、紅k、木耳、素肉絲、 決明子	糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜枸杞湯 愛玉山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹 冬瓜、枸杞、薑絲 愛玉、山粉圓		酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	
果	香蕉		鳳梨		芭樂		火龍果			西瓜			
每日平均	前晚	52.3		45		60.6		56.1		54.7		28.5	
	早午	40		54.5		60.5		46.5		52.5		27.5	
	晚餐	241.5		195.5		205		225		208.5		145	
	熱量	1535.2		1532.5		1606.9		1542.9		1525.3		941.5	

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