

普台高中111年8月15至8月21日膳食菜單暫定表

		8月15日		8月16日		8月17日		8月18日		8月19日	
		一		二		三		四		五	
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、三色豆、紅蘿蔔、火腿片	熱牛奶	奶粉	蘿蔔油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔
	主食	鬆餅 西式燒餅	鬆餅 西式燒餅	芋頭包	芋頭包	白麥土司	白麥土司	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	麻油麵線	麻油、麵線
	主菜	照燒素排	素排、白芝麻	烏龍茶葉蛋 烏龍燒百頁	蛋、滷包、烏龍茶 百頁豆腐、油豆腐、薑、辣椒	馬鈴薯熟狗沙拉	馬鈴薯、熟狗、葡萄乾、小黃瓜、沙拉醬	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	豆瓣蒸嫩腐	嫩豆腐、豆瓣醬
	副菜	煉乳	煉乳	紅燒蘭花乾	蘭花乾、油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔	花生醬	花生醬	藍莓醬	藍莓醬	香辣海帶土豆絲	海帶芽、馬鈴薯、辣椒
	副菜	烤薯球	薯球	綜合堅果 炒小芥菜	綜合堅果/小芥菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	花生麵筋 炒空心菜	麵筋、花生 薑絲、空心菜
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、火腿片	熱牛奶	奶粉	蘿蔔油腐湯	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔
	主食	香菇包	香菇包	芋頭包	芋頭包	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	麻油麵線	麻油、麵線
	主菜	薑汁豆包	豆包、黑木耳絲、香菇、紅K、薑	茶葉蛋 香椿燒百頁	蛋、滷包 百頁豆腐、油豆腐、香椿醬、薑、辣椒	蟹黃豆腐	豆腐、三色豆、南瓜、紅K	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	豆瓣蒸嫩腐	嫩豆腐、豆干、豆瓣醬
	副菜	涼拌三絲	干絲、小黃瓜、紅K	紅燒蘭花乾	蘭花乾、油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔、九層塔	五彩素肚	素肚、青椒、甜椒、木耳、紅K	義式烤南瓜	南瓜、馬K、義式香料	香辣海帶土豆絲	海帶芽、馬鈴薯、辣椒
	副菜	烤薯球	薯球	綜合堅果	杏仁片、南瓜子、腰果、核桃、葡萄乾、清提子	素鬆	素鬆	鮮蔬炒油片	油片、西洋芹、甜椒	花生麵筋	麵筋、花生
午餐	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒A菜	A菜	炒空心菜	薑絲、空心菜
	主食	紫米飯	米、黑糯米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	酸辣燴麵	麵條、豆腐、金針菇、紅K、木耳、香菇、筍子	五穀飯	米、五穀米
	主菜	素燒燴豆腐	素燴、豆腐	京醬肉絲	素肉絲、干絲、小黃瓜、黃豆芽	番茄炒蛋 番茄油腐	蛋、番茄 番茄、油豆腐、黑木耳	回鍋肉	牛蒡排、豆干、筍片、香菇、辣椒條、甜椒、紅K	麻辣油豆腐	油豆腐、筍子、辣椒、花椒、豆瓣醬
	副菜	黑胡椒馬鈴薯	馬K、香菇、百頁豆腐、黑胡椒	酸菜麵腸	麵腸、酸菜、薑、紅K、玉米筍	XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、香菇、紅K、XO醬	豆皮白菜	黑木耳、大白菜、紅K、香菇、豆皮	酸菜素肚	素肚、酸菜、杏鮑菇、薑、辣椒
	副菜	黃豆芽拌海帶	海帶根、黃豆芽、紅K、辣椒條、白芝麻	絲瓜燴鮑菇	絲瓜、杏鮑菇、粉絲、紅K、薑	關東煮	白k、紅k、香Q糕、杏鮑菇、玉米	炒油菜	油菜、薑絲	銀芽乾絲	豆芽菜、豆干、紅K、芹菜、薑絲
晚餐	青菜	橄欖炒芥藍菜	芥藍菜、罐頭橄欖、薑絲	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲、九層塔			炒高麗菜	高麗菜、薑絲
	湯	四神湯	蓮藕、素肚、杏鮑菇、四神藥包	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜、豆包	酸菜鮮筍湯	酸菜、竹筍、芹菜	羅宋湯	高麗菜、豆皮、蕃茄、豆芽菜	紫菜豆皮湯	紫菜、油皮、薑絲
	果	芭樂		鳳梨		楊桃		西瓜		芒果	
	地方	絲瓜燴麵 糖醋百頁豆腐 炒青江菜	麵條、絲瓜、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、紅K 百頁豆腐、鳳梨、甜椒、青椒 薑絲、青江菜	藥燉排骨麵 麻油煎麵線 彩椒杏菇	麵、素排骨、油腐、小白菜、紅k、薑、藥包 麵線、蛋、薑、麻油 彩椒、杏鮑菇、青花菜	炒鍋燒意麵 芝麻牛蒡 烤地瓜	意麵、豆干、香菇、芹菜、甜椒、紅k、豆芽菜 素腰花、紅k、玉米筍、甜豆莢 牛蒡、芝麻、紅k 地瓜	烤麵燴飯 龍鬚菜蒸麵頭 塔香杏鮑菇	米、烤魷、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 龍鬚菜、紅K、豆乾丁杏鮑菇、九層塔		
	異國	和風芋頭辣雞炊飯 翠玉雪白 堅果海苔豆腐	米、辣雞丁、素雞、芋頭、香菇、紅k、玉米筍、毛豆 碧玉筍、雪白菇、紅k 嫩豆腐、海苔、堅果	瓠瓜蛋炒飯 焗烤馬鈴薯	米、蛋、瓠瓜、紅k、馬鈴薯、乳酪絲	義式南瓜燉飯 烤披薩	米、南瓜、洋菇片、鴻喜菇、素火腿、高湯吐司、番茄醬、臘腸、三色豆、乳酪絲	叻沙素排米粉湯 烤洋芋片 腐乳空心菜	米粉、牛蒡排、蕃茄、咖哩粉、香茅、高麗菜、椰奶 馬K 空心菜、豆腐乳		
晚餐	麵食	蛋花菇菇湯餃 草莓奶酪	水餃*15、蛋、小白菜、香菇、鮑魚菇、鴻喜菇 奶酪、草莓醬	素餛飩湯麵 莧菜雙菇 宮保黑豆干	粗麵、素餛飩、皮絲、小白菜、白蘿蔔筍菜、鴻喜菇、美白菇 黑豆干、乾辣椒、花生	泡菜起司拉麵 糖醋素魚柳 麻油紫米糕	拉麵、泡菜、火鍋餘板、高麗菜、玉米粒、起司片 小麥魚柳、青椒、糖醋醬 紫米糕、薑	味噌炒麵 素鮑魚炒筍 涼拌馬鈴薯	油麵、味噌、芝麻醬豆包、紅K、小黃瓜 鮑魚菇、碧玉筍 馬K、甜椒		
	風味	泰式蝦仁炒飯 百香青木瓜 腐乳青花菜	米、素蝦仁、鳳梨、冬菇醬、三色豆、蘑菇 百香果、青木瓜、檸檬青花菜、豆腐乳	麻油腰果燉飯 麻辣燙	米、豆輪、腰果、香菇、紅k、鴻喜菇、麻油 紫米糕、玉米段、金針菇、什錦燒、紅蘿蔔	鹽酥雞排并飯 布丁	米、鹽酥雞排、鮑魚菇、鴻喜菇 布丁粉	白飯 糖醋鹽酥G 皮蛋地瓜葉 南瓜燒若末	米、鹽酥G*4、百頁豆腐*2、甜椒、鳳梨、小黃瓜 地瓜葉、素燥 南瓜、豆干、素若		
	加菜	素燥拌麵 炒地瓜葉 薑香冬瓜湯 決明子	素燥、細麵 地瓜葉、薑絲 冬瓜、薑絲 決明子	白飯 素燥 炒油菜 青木瓜素丸湯 檸檬愛玉	米 皮 絲、香菇、香椿醬 油菜、薑絲 清丸、薑絲、青木瓜 檸檬汁、愛玉	香椿拌麵 炒莧菜 絲瓜麵線湯 冬瓜茶	麵條、醬汁 莧菜、薑絲 白麵線、絲瓜、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 三杯素肚醬 炒高麗菜 薑香海帶芽湯 麥茶	糙米 九層塔、豆干、素肚、高麗菜、薑絲 芹菜、海帶芽、薑絲 炒大麥		
	果	火龍果		蘋果		木瓜		英濃瓜			
	蛋白質		57.5		61.5		58		60.5		58
脂肪	早		45		52.5		51.5		48		47.5
	午		255		257.5		238.5		252		257.5
	熱量		1655		1748.5		1649.5		1682		1689.5

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