

普台高中112年7月3至7月9日膳食菜單暫定表

星期	7月3日 一		7月4日 二		7月5日 三		7月6日 四		7月7日 五		7月8日 六		7月9日 日			
	飲品	主菜	主菜	副菜	副菜	湯	菜	地方	異國	素食	風味	加菜	蛋白質	脂肪	中	總和
早餐	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	豆漿	豆漿	海帶豆腐湯	海帶芽、豆腐	阿華田	阿華田	珍珠奶茶	紅茶、奶粉、珍珠	豆皮瘦若粥	米、素若絲、高麗菜、豆皮、芹菜	豆漿紅茶	豆漿、紅茶包		
	白刈包	刈包	三明治-自助	去邊吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	白飯	米	銀絲卷	銀絲卷	小漢堡	小漢堡	黑糖饅頭	黑糖饅頭	丹麥堡 芝麻堡	丹麥堡 芝麻堡		
	醬燒豆包	豆包			蕃茄豆G	豆G、蕃茄	京醬豆干	豆干、甜麵醬、小黃瓜	墨西哥醬素排	素排、墨西哥調味粉	冬瓜滷油腐	冬瓜、油豆腐、紅K	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片		
	花生糖粉	花生粉、糖粉			素鬆	素鬆	煉乳	煉乳	起司片	起司片	油條	油條	千島醬	番茄醬、沙拉醬		
	梅乾炒酸菜	酸菜絲、梅乾菜			炒三色	玉米粒、青豆仁、紅K	麻油杏鮑菇	杏鮑菇、薑、麻油、紅K	茄汁螺絲麵	螺絲麵、番茄、豆干三色豆、白花菜	蜜汁杏鮑菇	杏鮑菇、麵腸、白芝麻	白醬通心麵	通心麵、洋芋、玉米粒、番茄		
青菜				木耳豆芽	豆芽、黑木耳、薑絲	炒青菜	青菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K	清炒豆芽	豆芽菜、紅K、黑木耳	炒青花菜	青花菜、紅K			
午餐	白飯	米	素XO醬炒飯	米、豆干、玉米粒、紅K、毛豆仁、香菇	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	泰式酸辣炒麵	油麵、素蝦、九層塔、甜椒、火腿、玉米粒、洋菇片、小白菜	紫米飯	紫米、米	白飯	米		
	南洋咖哩G炒蛋 南洋咖哩G	馬k、素雞、蛋、南瓜、椰漿/G丁	三杯油腐	油豆腐、甜椒、紅K、九層塔、辣椒條	普台素燥魯豆包	普台素燥、豆包	五更腸旺	臭豆腐、豆腸、大白菜、紅K、金針菇、黑木耳	東炎醬嫩豆腐	嫩豆腐、東炎醬、蕃茄、甜椒	咖哩洋芋麵腸	馬K、紅K、麵腸、咖哩	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒豆腐	蛋、毛豆、豆薯、豆腐、紅K、黑胡椒豆腐、毛豆、紅K		
	關東煮-附醬	豆腐、甜不辣、紫米糕、白k、紅K	薑汁海帶百頁	海帶結、百頁結、白芝麻	醬爆回鍋肉	素肉片、豆乾、高麗菜、甜椒	魯海結豆輪	海帶結、豆輪、紅K	椒鹽綜合菇	杏鮑菇、秀珍菇、金針菇	炸什蔬	南瓜、牛蒡、四季豆、甜不辣	蝴蝶上樹	冬粉、素肉粒、香菇絲、黑木耳、紅k		
	椒鹽紫茄	茄子、椒鹽粉			白玉筍干	筍乾、白蘿蔔、紅蘿蔔	焗烤絲瓜	絲瓜、馬K、乳酪絲	紅絲菜豆	菜豆、紅蘿蔔	清炒黃瓜	大黃瓜、紅K、黑木耳	宮保高麗菜	高麗菜、辣椒		
	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲			炒青菜	青菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲		
湯	關東煮湯	高麗菜、芹菜、玉米	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑	苦瓜鳳梨湯	苦瓜、鳳梨、薑絲	味噌湯	豆腐、小白菜、味噌	紅豆粉粿湯	紅豆、粉粿	玉米濃湯	馬鈴薯、紅K、素火腿、洋菇片、玉米粒	酸菜筍片湯	酸菜、鮮筍片、薑絲		
菜	西瓜		荔枝		葡萄		洋香瓜		蘋果		梨子		芭樂			
晚餐	普台擔擔飯-香腸、豆乾白菜滷 三杯鮮菇g丁	米、素燥、香腸片*2、豆乾、大白菜、紅K、油皮、鮮香菇、九層塔、g丁	法式香草嫩飯 波浪薯條 羅宋湯	米、杏鮑菇、火腿、迷迭香、素鮭魚、波浪薯條、番茄、黃豆芽、高麗菜	叉燒飯 荷包蛋 餛飩貢丸湯	米、叉燒、蛋、青江菜、餛飩、貢丸、紅蘿蔔、芹菜	白飯 梅乾三層若 金針大黃瓜 鳳梨炒黑木耳	米、梅乾菜、三層若、油小口、香菇絲、大黃瓜、薑絲、金針菇、鳳梨、黑木耳	筒仔米糕 甜椒青花菜 煎鍋貼	糯米、三色豆、香菇、皮絲、花生、豆皮酥、青花菜、甜椒、鍋貼*3	素排骨煲仔飯	米、香菇絲、素排骨、紅K、青菜、青豆仁	酸辣湯麵	油麵、筍絲、木耳絲、紅K、金針、豆腐		
	鐵板素排麵 茶凍	麵條、牛蒡排、玉米段、豆芽菜、青花菜、三色豆、醬汁、紅茶、果凍粉			青醬筆管麵 薯泥起絲貝果	筆管麵、馬鈴薯、洋菇、柳松菇、火腿、青花菜、九層塔 貝果、馬鈴薯、乳酪、葡萄乾	日式炒烏龍 豆皮壽司 椒鹽毛豆莢 茶碗蒸	烏龍麵、火腿、高麗菜、豆芽菜、豆包、米、壽司豆皮、蛋、魚板、香菇			藍帶G排	豆包、起司片、酥炸粉	炸臭豆腐/泡菜	炸臭豆腐/泡菜		
宵夜			鍋燒意麵+蛋 藥膳魯什錦	鍋燒意麵、空心油泡、角螺、火腿片、高麗菜、小白菜、蛋 油豆腐、香q糕、豆皮、玉米段					素蚵仔煎 -薑雞絲麵 炸臭豆腐 四神湯	雞絲麵、素蚵仔、蛋、草菇、小白菜、豆芽菜、地瓜粉、太白粉、醬汁、臭豆腐、洋蔥仁、蓮藕、素肚、四神湯包	青椒炒筍絲	青椒、筍絲、火腿、紅K	金菇拌海根	海帶根、金針菇、薑絲		
加菜	酸菜拌麵 炒苦瓜 黃瓜素排骨湯 西米露奶茶	酸菜、麵條 苦瓜、薑絲、大黃瓜、素排骨酥、薑絲 麥香紅茶、奶粉、西米露	糙米飯 素燥 炒鵪白菜 四神湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵪白菜、薑絲 冬瓜、洋蔥仁、杏鮑菇 冬瓜塊、山粉圓	咖哩醬拌麵 炒油菜 酸菜素肚湯 檸檬愛玉	麵條、三色豆 油菜、薑絲、酸菜仁、素肚、愛玉、檸檬	黑胡椒炒飯 炒茄子 羅宋湯 綠豆湯	米、三色豆、黑胡椒 茄子 蕃茄、黃豆芽、高麗菜 綠豆	麻油麵線 炒小白菜 木耳絲瓜湯 仙草凍	麵線、麻油 小白菜、薑絲 絲瓜、黑木耳 仙草凍	當歸皮絲湯	當歸藥包、皮絲、高麗菜、薑				
	芭樂		火龍果		芒果		葡萄		芒果		西瓜		香蕉			
	蛋白質	61		65		61		59		58.5		63.5		59.5		
	脂肪	59		51.5		47.5		51.5		54				47.5		
	中	255		261		255		248.5		213.5		248.5		242.5		
總和	1734		1767.5		1691.5		1693.5		1574		1734		1636.5			

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