

普台高中112年7月10至7月16日 膳食菜單暫定表

星期	7月10日 一		7月11日 二		7月12日 三		7月13日 四		7月14日 五		7月15日 六		7月16日 日		
早餐	飲品	布丁奶茶	奶粉、紅茶包、布丁粉	豆漿	豆漿	白粥	米	熱牛奶	奶粉	紅茶	紅茶	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、貢丸	蔬菜四物湯	小白菜、紅蘿蔔、四物湯包、油豆腐
	主食	四角鬆餅 中式燒餅	四角鬆餅 中式燒餅	西式燒餅	西式燒餅	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白麥吐司	白麥吐司	銀絲卷	銀絲卷	白飯	米	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑
	主菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、熱狗	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	菜脯炒豆干	菜脯、豆干、紅蘿蔔、玉米粒	茶葉蛋 茶香滷油腐	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐	豆鼓薑絲豆腸	豆鼓、薑絲、豆腸	魯大黑豆干	大黑豆干、魯包	蠔油燒豆包	豆包、紅K
	副菜	綜合堅果	葡萄乾、青提子、杏仁片、腰果、南瓜子	草莓醬	草莓醬	鍋貼	鍋貼*2	榛果可可醬	榛果可可醬	煉乳	煉乳	黃瓜炒杏菇	小黃瓜、杏鮑菇、黑木耳	沙茶金針菇	金針菇、紅蘿蔔
	副菜	煉乳	煉乳	起司片	起司片	素鬆	素鬆	玉米穀片	玉米穀片	塔香海帶根	海帶根、黃豆芽、九層塔	香脆酥	香脆酥	客家小炒	豆干、芹菜、榨菜、茼蒿紅魷
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒青花菜	青花菜	素丸黃瓜	大黃瓜、素丸	炒高麗菜	白麥吐司	紅絲菜豆	菜豆、紅K、香菇	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	清炒蒲瓜	蒲瓜、黑木耳
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	紅麴米	米、紅麴	白飯	米	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜、火腿、小白菜	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	黑胡椒醬油腐	油豆腐、三色豆、黑胡椒粒	滷豆包	豆包、鮮香菇、滷包	宮保油腐茼蒿	辣椒條、油豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄、金針菇	芹香素積	素積、豆乾、芹菜、紅蘿蔔	菜脯炒蛋 菜脯干丁	蛋、豆干、菜脯、毛豆
	副菜	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔	四季昌蕪頭	四季豆、豆豉、豆干、辣椒	奶香洋芋g丁	馬鈴薯、素雞、紅蘿蔔、小黃瓜	酥炸地瓜條	地瓜、馬鈴薯	蜜汁地瓜	地瓜、白芝麻、麥芽糖	海帶滷油腐	海帶片、油豆腐	泡菜燒年糕	年糕、韓式泡菜、白菜
	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			紅燒麵腸	麵腸、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳	茄汁冬瓜	冬瓜、蕃茄、黑木耳	酥炸薯條	馬鈴薯、地瓜
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒空心菜	空心菜、沙茶醬	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲	木耳高麗菜	高麗菜、黑木耳
	湯	鮮菇素肚湯	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
水果	小玉		火龍果		芒果		鳳梨		西瓜		葡萄		梨子		
晚餐	主食	白飯	米	茄汁蛋炒飯 茄汁炒飯	米、番茄、火腿、玉米粒、蛋、豆干	地瓜飯	米、地瓜	白飯	米	紅醬義大利麵	義大利麵、蕃茄、火腿、青花菜、玉米粒	白飯	米	塔香炒飯	米、九層塔、豆干、玉米粒、高麗菜
	主菜	五香黑豆干	黑豆干、紅蘿蔔、魯包	芹香麵腸	麵腸、芹菜、紅蘿蔔、辣椒	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅K	綜合滷味	黑豆干、白蘿蔔、豆皮、素雞、海帶結	荷包蛋 香酥魚排	蛋 魚排	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜、紅蘿蔔、黑木耳	滷豆腐	豆腐、香Q糕
	副菜	炸蔬菜捲	蔬菜捲	塔香茄子	茄子、九層塔	三角薯餅	三角薯餅*2	芹香鮮菇	香菇、秀珍菇、芹菜、紅K	塔香綜合菇	柳松菇、精靈菇、鮑魚菇、九層塔	烤洋芋	馬K、海苔粉	蕃茄絲瓜	蕃茄、絲瓜、秀珍菇
	副菜	鮮菇炒黃豆芽	黃豆芽、柳松菇、美白菇、甜椒	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	滷鮮菇蘿蔔	白蘿蔔、香菇、豆皮、紅K	茼蒿燴黃瓜	小黃瓜、茼蒿、黑木耳	椒香豆芽菜	豆芽菜、黑胡椒粒	螞蟥上樹	冬粉、豆干、豆芽菜、黑木耳、香菇	炒青江菜	青江菜、薑絲
	青菜	炒A菜	A菜、薑絲	莧菜豆腐羹	豆腐、莧菜、素尋棒	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	玉米濃湯	玉米粒、紅蘿蔔、火腿、奶粉	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	當歸皮絲湯	當歸藥包、皮絲、冬瓜、薑
	湯	青木瓜素丸湯	青丸、薑絲、青木瓜			紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	四神湯	冬瓜、薏仁、薑絲、四神湯包			蔬菜玉米湯	高麗菜、黑木耳、玉米		
水果	蘋果		芭樂		香蕉		哈密瓜		芭樂		火龍果		芒果		
蛋白質	66		62		54.6		58		56.5		63.5		64.3		
脂肪	51.5		52.5		42.5		50		46.5		47.5		57.5		
醣類	286.5		287.5		285.5		227.5		248.5		246		227.5		
熱能	1681.5		1670.5		1542.9		1592		1638.5		1661.5		1685.5		

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