

普台高中112年7月17至7月23日膳食菜單暫定表

日期	7月17日		7月18日		7月19日		7月20日		7月21日		7月23日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	豆腐鮮菇湯	凍豆腐、鮮香菇、芹菜	味噌粥	米、豆腐、紫菜、紅K、味噌	鮮草奶凍	鮮草凍、奶粉					
	主食	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司					
	主菜	滷蛋 京醬豆干	蛋 豆干、青椒、甜麵醬	沙茶黑干	黑豆干、紅蘿蔔、沙茶	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、蕃茄					
	副菜	花生麵筋	麵筋泡、花生	起司片	起司片	馬鈴薯沙拉	小黃瓜、馬鈴薯、葡萄乾、火腿、沙拉醬					
	副菜	素鬆	素鬆	烤薯片	馬鈴薯、海苔粉	藍莓醬	藍莓醬					
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲					
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	糙米飯	米、糙米	茄汁義大利麵	義大利麵、番茄、玉米筍、白花菜	
	主菜	芹香素雞	素雞、芹菜、紅K	金針菇炒蛋 鮮菇燴三鮮	蛋、金針菇、紅K、素蹄棒、素蝦、素海參、香菇	瓜仔素燥燻豆包	豆包、瓜仔若	三杯芋頭素雞	九層塔、芋頭、素雞、九層塔	香酥餘排	素餘、泰式酸辣包、甜椒	
	副菜	素魯筍干	筍干、香菇、豆皮	黑白切	紫米糕、油腐、豆乾、海帶	鹽酥綜合菇	杏鮑菇、鮮香菇、四季豆、玉米段、椒鹽粉、百頁、酥炸粉	黑胡椒炒菇	秀珍菇、鮮香菇、玉米筍、黑胡椒粒	鮮菇魯蘿蔔	蘿蔔、豆輪、鮮香菇	
	副菜	關東煮-附醬	白K、紅K、香Q糕、黑輪	豆薯三絲	豆薯、馬K、紅K	三杯茄子	茄子、九層塔、三杯醬	紅糟脆皮麵腸	麵腸、紅麴醬	炒油菜	油菜、薑絲	
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒A菜	A菜、紅蘿蔔			
	湯	關東煮	芹菜、高麗菜、玉米段、薑絲	蘿蔔豆皮湯	白蘿蔔、豆皮、薑絲	黃瓜貢丸湯	大黃瓜、貢丸、芹菜	味噌紫菜湯	味噌、紫菜、豆腐、芹菜	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、洋菇片、火腿	
	果	西瓜		芒果		芭樂		西瓜		鳳梨		
晚餐	主食	白飯	米	地瓜飯	地瓜、米					白飯	米	
	主菜	蕃茄豆腐	豆腐、蕃茄	梅乾三層若	三層若、黑豆干、梅干菜					滷鮑菇大黑干	杏鮑菇、大黑豆干	
	副菜	鮮菇菜豆	菜豆、鮮香菇	辣炒年糕	韓式泡菜、黃豆芽、年糕					豆皮炒大白菜	大白菜、豆皮、黑木耳、紅K	
	副菜	綜合炸物	蚵嗶、芝麻球、百頁、馬鈴薯、金針菇	煎杏鮑菇	杏鮑菇、黑胡椒					焗烤法國麵包	法國麵包、玉米粒、洋菇片、豆干、乳酪絲	
	青菜	紅絲大白菜	大白菜、黑木耳、紅K、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲					炒空心菜	空心菜、薑絲	
	湯	冬瓜山粉圓	冬瓜塊、山粉圓	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果					大滷湯	白菜、筍絲、金針菇、紅K、豆皮	
果	蘋果		洋香瓜						葡萄			
蛋白質	59.6		60.5		58.9		37.5		23.5		26.5	
脂肪	50		59		52.75		31.25		20		22.5	
醣類	243		251		243		105		132.5		130	
熱量	1660.4		1777		1682.35		851.25		804		828.5	

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