

普台高中 112年7月24日至7月30日膳食菜單暫定表

日期		7/1(24日)		7/25(1日)		7/26(日)		7/27(日)		7/28(日)		7/29(日)		7/30(日)	
西式早餐	粥/飲品	地瓜西米露	地瓜、西米露	豆漿	豆漿	味噌蔬菜湯	味噌、蕃茄、高麗菜	紅茶	紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	白粥	米	糙米漿	米、糙米、花生
	主食	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅	貝果堡	貝果堡	奶皇包	奶皇包	厚片土司	厚片土司
	主菜	熱狗沙拉	大熱狗、馬鈴薯、小黃瓜、葡萄乾、紅蘿蔔、美乃滋	茶葉蛋 甜椒素餘	蛋、茶葉蛋滿包、餘塊、甜椒、番茄	紅燒大黑豆干	大黑豆干、紅蘿蔔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干、玉米粒	酸菜炒麵腸	酸菜、麵腸	水煮蛋 紅燒豆干	蛋 豆乾、紅K、薑
	副菜	起司片	起司片	草莓醬	草莓醬	素蝦蟇蒲瓜	蒲瓜、素蝦仁、黑木耳	巧克力醬	巧克力醬	藍莓醬	藍莓醬	素鬆	素鬆	乳酪筆管麵	筆管麵、馬K、玉米粒、乳酪絲、黑胡椒、番茄
	副菜	炒A菜	A菜	什錦果仁	什錦果仁	牛蒡絲/炒青菜	牛蒡絲/青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	紅絲高麗菜	高麗菜、紅K	泡菜干絲/金針絲瓜	韓式泡菜、白干絲、紅K絲瓜、金針菇	奶酥醬	奶酥醬
中式早餐	粥/飲品	地瓜西米露	地瓜、西米露	豆漿	豆漿	味噌蔬菜湯	味噌、蕃茄、高麗菜	紅茶	紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	白粥	米	糙米漿	米、糙米、花生
	主食	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	芝麻包	芝麻包	白飯	米	高麗菜包	高麗菜包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	紅豆包	紅豆包
	主食	熱狗沙拉	大熱狗、馬鈴薯、小黃瓜、葡萄乾、紅蘿蔔、美乃滋	茶葉蛋 甜椒素餘	蛋、茶葉蛋滿包、餘塊、甜椒、番茄	紅燒大黑豆干	大黑豆干、紅蘿蔔	茶香百頁	油腐、百頁豆腐、香塊、魯包	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干、玉米粒	酸菜炒麵腸	酸菜、麵腸	水煮蛋 紅燒豆干	蛋 豆乾、紅K、薑
	副菜	煉乳	煉乳	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	素蝦蟇蒲瓜	蒲瓜、素蝦仁、黑木耳	醬燒馬鈴薯	馬K、甜麵醬	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、薑絲、芹菜	素鬆	素鬆	木耳鳳梨	黑木耳、鳳梨
	副菜	起司片	起司片	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香姑、火腿	牛蒡絲	牛蒡絲	茼蒿彩丁	彩椒、玉米、茼蒿、豆干	青椒炒杏菇	杏鮑菇、青椒、甜椒	泡菜干絲	韓式泡菜、白干絲、紅K	茶香菇菇	金針菇、秀珍菇、烏龍茶
青菜	炒A菜	A菜	清炒黃瓜	大黃瓜、紅K	炒青菜	青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	紅絲高麗菜	高麗菜、紅K	金針絲瓜	絲瓜、金針菇	炒油菜	油菜、薑絲	
午餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	雙醬拌麵	油麵、火腿、小黃瓜、紅K、豆芽菜、豆干、炸醬、芝麻醬	白飯	米
	主菜	菜脯干丁炒蛋 麻油猴菇	蛋、豆干、菜脯、猴頭菇、杏鮑菇、紅K	麻辣滷豆腐	豆腐、麻辣醬、毛豆仁	雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、紅蘿蔔、鮮菇、火腿	三色蒸蛋 烤杏鮑菇	皮蛋、鹹蛋、雞蛋/杏鮑菇、黑胡椒	綜合滷味	香菇、油腐、紫米糕、豆皮	三杯豆包	豆包、九層塔	醬燒素G	素雞、小黃瓜、雞丁、甜椒
	副菜	義式烤南瓜	南瓜、馬K、蕃茄、義式香料	蝴蝶上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅K、高麗菜	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿魷魚、榨菜	韓式炸醬寬粉	寬粉、紅K、豆芽菜、高麗菜、韓式黑糖醬	三杯紫茄	茄子、九層塔	麻辣素魯	白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、紅K、辣油	塔香海茸	海茸、九層塔、紅K
	副菜	白菜燒豆皮	豆皮、大白菜、黑木耳、紅K	雪菜炒竹筍	雪裡紅、竹筍、豆乾	鮮菇花椰菜	青花菜、白花菜、鮑魚菇	魯魯乾	筍干、豆輪、油豆腐、梅乾菜	香菇炒蒲瓜	香菇、蒲瓜、紅K	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	香椿醬炒高麗菜	高麗菜、香椿醬
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	腐乳空心菜	空心菜、豆腐乳	豆皮高麗菜	高麗菜、豆皮、紅K	炒油菜	油菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			炒莧菜	莧菜、薑絲
湯	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	綜合湯	玉米、油豆腐、白K、芹菜	玉米紫菜湯	玉米粒、紫菜、芹菜	四神湯	山藥、薏仁、素肚、四神	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	海芽素丸湯	海帶芽、素丸、薑絲	冬瓜排骨湯	冬瓜、素排骨、紅K	
果	香蕉		芒果		鳳梨		芭樂		西瓜		鳳梨		蘋果		
晚餐	地方	古早味醃鰾炒飯 洋菇秋葵 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青菜、玉米粒、紅K、香菇、秋葵、洋菇、油豆腐、冬粉、白K、芹菜	嘉義G若飯 炒小白菜 炸甜不辣	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、小白菜、紅K、甜不辣、金針菇	壽喜燒蓋飯 起司棒*2	米、嫩豆腐、貢丸、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、高麗菜、紅K、素若絲、青菜、起司棒*2	鐵路便當餐 飯、滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	芋香麻油飯 芹香素腸 炒莧菜	米、芋頭、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜、素腸、西洋芹、辣椒絲、莧菜、薑絲	紹子乾麵 三杯臭豆腐 台式泡菜	麵條、香菇絲、素肉粒、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青菜、豆芽菜、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、高麗菜、紅K	素沙茶芋若燴飯 黃瓜炒素腿 蕃茄玉米	米、素芋若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、大黃瓜片、素腿、蕃茄、玉米粒
	異國	南洋咖哩燴拉麵 紅豆金蛋*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、椰漿、紅豆金蛋*2、毛豆莢、椒鹽粉	泰式酸辣豆腐鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、南瓜、紅K	日式炒麵 椒鹽紫米糕 三鮮燴山藥	油麵、日式海苔絲、小黃瓜、紅K、豆包、紫米糕、百頁豆腐、山藥、素海參、素蝦、素蟹棒	咖哩醬發餅 青醬通心麵	口袋餅、馬K、紅K、豆干、咖哩粉、三色豆、洋菇片、通心麵、九層塔	焗烤時蔬飯 羅宋湯	米、素火腿、三色豆、青花菜、小黃瓜、乳酪絲、高麗菜、豆芽菜、蕃茄	白醬臘腸燉飯 咖哩薯片 椒香菜豆	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、馬鈴薯、咖哩粉、菜豆、甜椒、香菇	川味拌麵 蘿蔔油腐 紅絲小白菜	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒、白K、油豆腐、魯包、小白菜、紅K
	韓食	紅燒雞絲麵 素炒西洋芹 漬蘿蔔糕	雞絲麵、白K、紅K、皮絲、玉米段、西洋芹、豆包、甜椒、蘿蔔糕	味噌叉燒拉麵 酸辣凉拌洋芋 時蔬素柳	拉麵、味噌、叉燒、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K	素餛飩湯麵 糖醋豆腸 素香白菜	麵條、素燻、油菜、豆芽菜、素餛飩、豆腸、甜椒、糖醋醬、小白菜、紅K、素火腿	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素潮芋若、青丸、高麗菜、豆芽菜、豆包、牛蒡、紅K、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒龍鬚菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包、龍鬚菜、豆豉	蛋花湯餃 豆包炒甜不辣 芹香海帶根	湯餃*10、蛋、小白菜、嫩豆腐、海帶芽、芹菜、豆包、甜不辣、紅K、黑木耳絲、海帶根、芹菜、紅K	部隊鍋-蒸素麵 起司玉米蒸蛋	蒸素麵、年糕、泡菜、嫩豆腐、熟狗、黑輪片、金針菇、玉米粒、蛋、乳酪絲
	風味	芙蓉香菇素海鮮粥 炒青菜 三角薯餅*2	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、洋輪、素蝦仁、蛋、青菜、薑絲、三角薯餅*2	塔香蛋炒飯 什錦魯味 炒過貓	米、蛋、豆干、九層塔、毛豆仁、玉米粒、油豆腐、海帶結、過貓、紅K	燕麥飯 醬燒豆包 五香滷四角油腐 炒山苦瓜	米、燕麥粒、豆包、香菇絲、紅K、芹菜、南瓜、酥炸粉、金針菇、青椒、油豆腐、山苦瓜	素沙茶芋若炒飯 酥皮番茄濃湯	米、素芋若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、酥皮、蕃茄、三色豆、馬鈴薯	白飯 小麥G腿 客家小炒 香茅檸檬炒菇	米、小麥G腿、醬汁、豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、檸檬絲、芹菜、秀珍菇、甜椒、杏鮑菇	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴茼蒿 地三鮮	米、韓式泡菜、豆干、三層若、白花菜、茼蒿片、玉米筍、茄子、馬K、青椒	蔥仁糙米 麻婆豆腐 西芹鑫鑫腸 麥克g塊*2	米、蔥仁、糙米、豆腐、素若粒、黑木耳、香姑、西洋芹、鑫鑫腸、紅K、麥克g塊*2
	加菜	白飯、素燥炒大陸妹、金針素丸湯、決明子	米、皮絲、香菇、香椿醬、大陸妹、薑絲、金針、冬菜、清丸、決明子	素燥拌麵炒茄子、枸杞南瓜湯、仙草凍茶	麵條、調味醬汁、茄子、南瓜、枸杞、仙草凍	醬油炒飯、紅絲菜豆、當歸素肚湯、檸檬愛玉	米、三色豆、菜豆、紅蘿蔔、冬瓜、素肚、當歸、愛玉、檸檬汁	傻瓜麵炒小白菜、黃瓜素酥湯、山粉圓	細麵、醬汁、小白菜、薑絲、大黃瓜、素排芽菜、山粉圓	糙米飯、咖哩醬炒大白菜、酸菜鮮菇湯、菊花茶	糙米、三色豆、火腿、白菜、薑絲、酸漿仁、高麗菜、金針菇、菊花、枸杞	香椿拌麵、炒苦瓜、玉米豆皮湯、白木耳地瓜湯	麵條、香椿醬、苦瓜、油皮、玉米段、薑絲、白木耳、地瓜	白飯、磨菇醬炒白花菜、榨菜素絲湯、麥茶	糙米、三色豆、洋菇、黑胡椒、白花菜、薑絲、榨菜、素肉絲、薑絲炒大麥
果	芭樂		香瓜		蘋果		木瓜		香蕉		西瓜		葡萄		
每日消耗	總和	61.5	55.5	62.5	44	52.5	44	52.5	52.5	62.5	52.5	62.5	52.5	62.5	52.5
	油脂	46.5	42.5	47.5	32.5	42.5	32.5	42.5	42.5	46.5	42.5	46.5	42.5	46.5	42.5
	糖類	261	240	262.5	222.5	246	222.5	246	246	261	246	261	246	261	246
	熱能	1708.5	1564.5	1727.5	1618.5	1567.5	1618.5	1567.5	1618.5	1708.5	1564.5	1727.5	1618.5	1708.5	1564.5

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

味帝