普台高中112年8月7至8月13日 膳食菜單暫定表

日期		8月7日		8月8日		8月9日		8月10日		8月11日		8月12日		8月13日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	綠奶茶	奶粉、綠茶	豆漿	豆漿	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	紅茶	紅茶包	綠豆粉粿湯	綠豆、粉粿、薏仁	白粥	米	黑糖奶茶	奶粉、紅茶、黑糖
	主食	滿福堡	滿福堡	厚片土司	厚片土司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	白麥吐司	白麥吐司	芋簽饅頭	芋簽饅頭	芝麻堡	芝麻堡
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 香積排	蛋 香積排	蜜汁豆干	豆乾、鮮香菇	墨西哥醬素排	素排、墨西哥調味粉	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥沙拉	地瓜、蛋、葡萄乾、馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬	滷豆腐	豆腐、紅蘿蔔、滷包	茄汁豆包	豆包、番茄
	副菜	酸黃瓜沙拉醬	沙拉醬、酸黃瓜	奶酥醬	奶酥醬	什錦菜	什錦菜	巧克力醬	巧克力醬	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	千島醬	沙拉醬、番茄醬
	副菜	起司片	起司片	炒A菜	A菜	綜合堅果 /炒鵪白菜	堅果/鵪白菜、薑絲	起司片	起司片	炒青花菜	青花菜	海帶干絲/ 炒高麗菜	海帶絲、豆干絲、紅K /高麗菜	紅醬義大利麵	義大利麵、番茄、三色豆、豆干、青花菜
中式早餐	飲品	綠奶茶	奶粉、綠茶	豆漿	豆漿	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	南瓜素丸湯	南瓜、素丸、薑	綠豆粉粿湯	綠豆、粉粿、薏仁	白粥	米	黑糖奶茶	奶粉、紅茶、黑糖
	主食	芝麻包	芝麻包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	奶皇包	奶皇包	芋簽饅頭	芋簽饅頭	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭
	主菜	豆瓣炒黑干	黑豆干、青椒、豆瓣醬	水煮蛋 香積排	蛋 香積排	蜜汁豆干	豆乾、鮮香菇	嫩筍紅燒油泡	油泡、紅K、筍子	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥沙拉	地瓜、蛋、葡萄乾、馬鈴薯、玉米粒、沙拉醬	滷豆腐	豆腐、紅蘿蔔、滷包	茄汁豆包	豆包、番茄
	副菜	起司片	起司片	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜	什錦菜	什錦菜	麻油海帶根	海帶根、薑絲、麻油	牛蒡絲	牛蒡絲	素鬆	素鬆	烤薯餅	薯餅、椒鹽粉
	副菜	烤薯片	馬鈴薯、黑胡椒粒	和風山苦瓜	山苦瓜、苦瓜、竹輪	綜合堅果	堅果	滷什錦燒	什錦燒	魯豆輪蘿蔔	白K、紅K、豆輪	海帶干絲	海帶絲、豆干絲、紅K	金針菇炒青椒	金針菇、青椒、紅蘿蔔
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒A菜	A菜	炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲
午餐	主食	白飯	米	五穀飯	米、五穀米	蕃茄雞蛋拌麵 蕃茄積絲拌麵	麵條、蛋、蕃茄、豆包、小白菜	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	醬燒豆雞	素雞、凍豆腐、紅K	茄汁油豆腐	三角豆腐、番茄、紅k、毛豆仁、黑木耳、薑	黑白切	黑豆干、海帶結、素雞	蒲瓜干丁	豆干、蒲瓜、素燥	醬燒油腐	油豆腐、紅K、木耳、辣椒	素左宗棠雞	素雞、杏鮑菇、甜椒、辣椒	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐	馬k、紅k、豆腐、百頁豆腐、蛋
	副菜	鴻喜菇燜絲瓜	絲瓜、鴻喜菇、金針菇、薑絲	辣炒脆洋芋	馬鈴薯、豆包、紅辣椒、香油、花椒油	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、豆腐、昆布、香菇	紅麴麵腸	麵腸、紅麴醬	酥炸三菇	金針菇、香菇、袖珍菇	沙茶海茸	海茸、薑、沙茶	紅絲菜豆	菜豆、紅K、乾香菇
	副菜	涼拌海帶根	海帶根、豆干、紅K、薑、白芝麻	高麗菜魯油皮	高麗菜、薑絲、油皮	金針拌豆芽	豆芽菜、金針菇、黑木耳、紅K	螞蟻上樹	冬粉、紅k、木耳、黃豆芽	味噌鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、豆皮、豆包、味噌	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳	酸菜炒素肚	酸菜、素肚、紅K
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲			炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲
	湯	香菇鮮筍湯	香菇、鮮筍、薑、皮絲、榨菜	白菜鮮菇湯	大白菜、鮮香菇、紅蘿蔔、薑絲	關東煮湯	高麗菜、玉米段、芹菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽、小白菜	冬瓜素丸湯	冬瓜、素丸、薑絲	鮮筍排骨湯	鮮筍片、香菇、排骨、薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑
	果	鳳梨		蘋果		芭樂		哈密瓜		芒果		西瓜		鳳梨	
晚餐	地方	薑燒鮮筍G丁蓋飯 草菇排骨酥湯	G丁、豆腐、鮮香菇、筍丁、米、青江菜 草菇、素排骨酥、白蘿蔔	東北酸白菜豆腐鍋-飯 酥炸杏鮑菇	米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜 杏鮑菇、南瓜、百頁、酥炸粉	普台擔擔飯 肉骨茶湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、油腐、芹菜、香菇、高麗菜	金沙羊若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、鹹蛋、青椒、素羊若、素火腿丁　白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	韓式拌飯 西芹鮑魚菇 貢丸湯	米、香油、泡菜、蛋絲、黃豆芽、紅K絲、豆包、海帶芽 西洋芹、紅K、鮑魚菇 大貢丸、芹菜、白K	咖哩蛋包飯 椒鹽毛豆莢 梅干菜豆腸	米、蛋皮、火腿、三色豆、咖哩粉　毛豆莢、黑胡椒粒 豆腸、梅乾菜、薑	地瓜飯 泰式醬蝦排 紅燒雙冬 金菇臘絲白菜	米、地瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、青花菜　冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜
	異國	義式蕃茄燉飯 炸豆腐 油醋高麗菜	米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄　豆腐 高麗菜、油醋醬	鷹嘴豆咖哩飯 抹茶紅豆奶酪	米、鷹嘴豆、青辣椒、紅K、番茄、咖哩粉、薑黃粉　抹茶粉、紅豆、奶酪粉、鮮奶油			日式炒烏龍 美乃滋拌過貓 豆皮壽司*2	烏龍麵、火腿絲、紅蘿蔔、香菇、昆布高湯、海苔絲 過貓、美乃滋 豆皮壽司*2	越式寬粉 炸蚵仔酥 涼拌花生青木瓜	寬粉、素蝦仁、白蘿蔔、紅K、高麗菜、豆芽、香茅、桂皮、草果、丁香、八角、小茴香、九層塔　蚵仔酥 青木瓜、花生	南瓜義大利麵 香酥鮮蔬捲餅	義大利麵、南瓜、火腿、洋菇片、鴻喜菇 墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、火腿	藍帶G排飯 梅汁秋葵 醬燒馬鈴薯	米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 秋葵、酸梅、梅汁 玉米粒、紅K、馬鈴薯
	麵食	麻辣關東煮+麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、賈九毛豆莢、黑胡椒	沙茶魷魚糞麵 芝麻醬豆腐 菜豆若末	黃麵、香菇、蒟蒻紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜 豆腐、芝麻醬 菜豆、素若粒	什錦滷味-附麵 菜脯煎蛋 紅絲莧菜	王子麵、大黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、蒟蒻小捲、高麗菜、杏鮑菇、玉米筍　菜脯、蛋紅K、莧菜	沙茶鍋燒雞絲麵 椒麻鮮筍 起司烤豆包	雞絲麵、火腿、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬　筍丁、起司、豆包	客家米苔目 五香滷什錦	米苔目、香菇、筍絲、豆芽菜、素肉絲、芹菜、紅K　豆干丁、滷包、青花菜、素雞、白K	川味拌麵 蘿蔔素腱 鮮菇絲瓜	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、油花生 白K、素腱、魯包　絲瓜、紅K、香菇、金針菇	普台擔擔湯麵 黑白切 炒地瓜葉	麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2 油豆腐、豆乾片 地瓜葉、素燥
	風味	炸醬麵 炸蕃球 涼拌龍鬚菜	麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、蕃球　龍鬚菜、芝麻、味琳、香油	麵筋炒板條 皮蛋宮保辣G丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、麵筋、紅K、木耳、大白菜、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒 小黃瓜、辣椒	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇四季豆	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 四季豆、柳松菇	白飯 麵腸茄子燙 三鮮燴山藥 白花碧玉筍	米　麵腸、茄子、辣椒、九層塔 山藥、素蝦、素蟹棒、素海參 碧玉筍、白花椰、香菇	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 炒空心菜	米、豆腐、火腿、芹菜、紅K 玉米布丁酥*2 炒空心菜	蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、	水餃*15 三色四季豆 泰式烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香菇　豆包、冬炎醬、白芝麻
	加菜	傻瓜麵 炒莧菜 冬瓜素酥湯 珍珠冬瓜茶	麵條、醬汁、莧菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、珍珠、冬瓜茶	糙米飯 宮保素肚素燥 炒大黃瓜 玉米素丸湯 麥茶	糙米 素肚、素燥、辣椒、大瓜、薑絲 玉米、素丸、薑絲 炒大麥	炒冬粉 塔香茄子 麻油香菇湯 決明子	冬粉、高麗菜、豆芽菜 茄子、九層塔 香菇、高麗菜、薑絲 炒決明子	白飯 素燥 炒芥藍菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	米、皮絲、香菇、香椿醬　芥藍菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	香椿拌麵 炒苦瓜 蒲瓜粉絲湯 金桔蜂蜜茶	麵條、醬汁　苦瓜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 金桔、蜂蜜、綠茶	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 仙草甘茶	糙米、黑胡椒粒、洋菇、三色豆 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 仙草濃縮汁	炒米粉 炒大黃瓜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 大黃瓜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁
	果	葡萄		小玉		鳳梨		香蕉		芭樂		火龍果		木瓜	
蛋白質															
脂肪	早														
醣類	午														
熱量															

自民國98年承接以來即使用CAS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