

普台高中113年7月1至7月7日膳食菜單暫定表

星期	7月1日 一		7月2日 二		7月3日 三		7月4日 四		7月5日 五		7月6日 六		7月7日 日				
	飲品	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	豆漿	豆漿	味噌海帶豆腐湯	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			
早餐	主食	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	芝麻堡	芝麻堡	黑糖饅頭	黑糖饅頭	丹麥堡乳酪條	丹麥堡乳酪條		
	主食	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		
	副菜	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		
	副菜	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、蕃茄、豆干、三色豆、白花菜	幼筍	幼筍	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	炒青江菜	青江菜、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	主食	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		
	主食	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	普台素燥滷豆包	普台素燥、豆包	羅漢齋	烤魷、竹筍、鮮香菇、芋頭、玉米筍、油皮	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		
	加菜	滷蛋	蛋	椒鹽炸蛋	蛋、椒鹽粉	奶香燒蛋	蛋、奶粉	椒香燒蛋	蛋、黑胡椒	滷蛋	蛋	茄汁燒蛋	蛋、蕃茄醬	茶葉蛋	蛋、茶包		
	副菜	關東煮-附醬	豆腐、甜不辣、紫米糕、白k、紅K	蜜汁海帶百頁	海帶結、百頁結、白芝麻	醬爆回鍋肉	素肉片、豆乾、高麗菜、甜椒	滷海結豆輪	海帶結、豆輪、紅K	椒鹽綜合結	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		
	副菜	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		
	副菜	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			炒青江菜	青江菜、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	白菜豆腐湯	豆腐、小白菜	紅豆粉樑湯	紅豆、粉樑	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		
	果	西瓜		荔枝		葡萄		洋香瓜		蘋果		梨子		芭樂			
晚餐	地方	普台擔擔飯-香腸白菜滷三杯鮮菇g丁	米、素燥、香腸片*2、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、茶鵝、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	焗烤炒飯 甜椒青花菜 煎鍋貼	米、三色豆、白花菜、素火腿、乳酪絲、青花菜、甜椒、鍋貼*3	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	素排骨煲仔飯	米、香菇絲、素排骨、紅K、青江菜、青豆仁	酸辣湯麵	油麵、筍絲、木耳絲、紅K、金針、豆腐		
	異國	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 薯泥起司貝果	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		
	素食			鍋燒意麵+蛋 藥膳滷什錦	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		
	風味													炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	破布子龍鬚菜	龍鬚菜、破布子
	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 炒鍋白菜 四神湯 冬瓜山粉圓	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、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	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	黑胡椒炒飯 炒茄子 羅宋湯 冬瓜椰果	米、三色豆、黑胡椒 茄子 蕃茄、黃豆芽、高麗菜 冬瓜、椰果			當歸皮絲湯	當歸藥包、皮絲、高麗菜、薑		
	果	芭樂		火龍果		芒果		香蕉		葡萄		西瓜		香蕉			
蛋白質		64.5		66.5		71.5		62.5		65.5		70.5		66.5			
脂肪		52.5		54		55		54		59		59		52.5			
醣類		255		261		255		248.5		213.5		248.5		242.5			
熱量		1750.5		1804		1801		1730		1647		1807		1708.5			

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