

普台高中113年7月8日至7月14日 膳食菜單暫定表

星期	7月8日		7月9日		7月10日		7月11日		7月12日		7月13日		7月14日		
	一	二	三	四	五	六	日								
早餐	粥/飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	芋頭粥	米、芋頭、玉米粒、高麗菜、火腿	燕麥牛奶	奶粉、燕麥	布丁奶茶	紅茶、布丁、紅茶	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、貢丸	味噌豆腐湯	豆腐、海帶、味噌
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	四角鬆餅 中式燒餅	四角鬆餅 中式燒餅	黑糖紅豆捲	黑糖紅豆捲	厚片吐司	厚片土司	三明治-自助	去邊吐司、美乃滋、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	飯糰	米	苦茶油麵線	麵線、苦茶油、薑
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、熱狗	毛豆炒豆干	毛豆、豆干、紅蘿蔔、玉米粒	茶葉蛋 茶香滷油膏	蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐			醬炒乾丁	豆干	蠔油燒豆包	豆包、紅K
	副菜	起司片	起司片	草莓醬	草莓醬	豆漿	豆漿	巧克力醬	巧克力醬			素鬆/油條	素鬆/油條	客家小炒	豆干、芹菜、榨菜、茼蒿紅魷
	副菜	煉乳	煉乳	起司片	起司片	素鬆	素鬆	炒高麗菜	高麗菜			酸菜絲	酸菜絲	清炒蒲瓜	蒲瓜、黑木耳
青菜			炒青花菜	青花菜	素丸黃瓜	大黃瓜、素丸									
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	糙米飯	米、糙米
	主菜	芋頭燉豆腐	洋芋、芋頭、豆腐、秀珍菇	黑胡椒醬油膏	油豆腐、三色豆、黑胡椒粒	三杯滷蛋 三杯猴頭菇	蛋、九層塔、猴頭菇、杏鮑菇、雞丁	宮保油豆腐茼蒿	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	焗烤馬鈴薯蒸蛋 焗烤杏鮑菇	馬鈴薯、蛋、乳酪絲/杏鮑菇、青花菜、番茄	菜脯炒蛋 菜脯干丁	蛋、豆干、菜脯、毛豆
	加菜	滷蛋	蛋	咖哩醬燒蛋	蛋	滷豆包	豆包、鮮香菇、滷包	沙拉醬炸蛋	蛋、沙拉醬	滷蛋	蛋	沙茶滷蛋	蛋	茶葉蛋	蛋
	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	馬鈴薯、紅蘿蔔、小黃瓜	鹹酥炸物	鹽酥雞丁、素米血、芋仔球、杏鮑菇	蜜汁地瓜	地瓜、白芝麻、麥芽糖	海帶滷油膏	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	素燥冬瓜	冬瓜、素肉粒	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	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、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
	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
主菜		五香黑豆干	黑豆干、紅蘿蔔、滷包	綜合滷味	玉米筍、豆皮、素雞、海帶結	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅K	麻辣臭豆腐	臭豆腐、素米血、酸菜、素丸	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		
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		58.5		63.5		64.5		
脂肪	51.5		52.5		42.5		50		46.5		47.5		57.5		
醣類	238.5		237.5		235.5		227.5		248.5		245		227.5		
熱量	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