

普台高中113年7月15至7月21日膳食菜單暫定表

日期	7月15日		7月16日		7月17日		7月18日		7月19日		7月21日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	玉米濃湯	玉米粒、紅蘿蔔、洋菇片、奶粉	烏龍茶	烏龍茶	仙草奶凍	仙草凍、奶粉					
	主食	丹麥堡乳酪條	丹麥堡乳酪條	貝果	貝果	厚片土司	厚片土司					
	主菜	焗烤素排	素排、乳酪絲	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、蕃茄					
	副菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬	薯餅	薯餅	馬鈴薯沙拉	小黃瓜、馬鈴薯、葡萄乾、火腿、沙拉醬					
	副菜	小黃瓜絲	小黃瓜	起司片	起司片	藍莓醬	藍莓醬					
	青菜					炒A菜	A菜、薑絲					
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	茄汁義大利麵	義大利麵、番茄、玉米筍、白花菜	糙米飯	米、糙米	白飯	米	
	主菜	芹香素雞	素雞、芹菜、紅K	金針菇炒蛋 腐竹燴三鮮	蛋、金針菇、紅K、素姆棒、素蝦、素海參、香菇、腐竹	香酥餘排	素餘	三杯芋頭烤麩	九層塔、芋頭、烤麩、九層塔	瓜仔素燥燜豆包	豆包、瓜仔若	
	加菜	白醬燒蛋	蛋、奶粉	三杯燒蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋					
	副菜	素滷筍干	筍干、香菇、豆皮	黑白切	紫米糕、油腐、豆乾、海帶			黑胡椒炒菇	秀珍菇、鮮香菇、玉米筍、黑胡椒粒	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	
	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	紅燒鮮菇蘿蔔	蘿蔔、豆輪、鮮香菇	
	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	沙拉醬龍鬚菜	龍鬚菜、沙拉醬	
	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	味噌海芽湯	味噌、海帶芽、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	咖哩豆腐	豆腐、洋芋、三色豆	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	茶鵝炒高麗菜	高麗菜、茶鵝						三角薯餅	三角薯餅
	副菜	綜合炸物	薯球、百頁、地瓜、金針菇	煎杏鮑菇	杏鮑菇、黑胡椒						滷大白菜	大白菜、紅蘿蔔、黑木耳
	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						炒油菜	油菜、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