

普台高中113年7月29至8月4日膳食菜單暫定表

日期 星期		7月29日 一		7月30日 二		7月31日 三		8月1日 四		8月2日 五		8月4日 日	
西式早餐	飲品	蕃茄濃湯	蕃茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	大黃瓜豆腐湯	紅K、大黃瓜、豆腐	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	長豆鹹粥	米、什錦菜、長豆、乾香菇、皮絲、黑木耳、紅k、金珍菇、芹菜		
	主食	黑漢堡	黑漢堡	白飯	米	牛角可頌 四角可頌	牛角可頌 四角可頌	白麥吐司	白麥吐司	刈包	刈包		
	主菜	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖	腰果G丁	G丁、素雞、腰果、甜椒	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、火腿、小黃瓜、玉米粒	水煮蛋 炸醬豆干	蛋 豆干、炸醬	梅干三層肉	三層肉、梅干菜、黑豆干		
	副菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬、檸檬	花生麵筋	麵筋、花生	楓糖漿	楓糖漿	花生醬	花生醬	花生糖粉	花生糖粉		
	副菜	起司片	起司片	豆皮海帶根 炒高麗菜	海帶根、豆皮、薑 高麗菜、紅K	炒青花菜	青花菜	綜合堅果	綜合堅果	炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲		
中式早餐	飲品	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	大黃瓜豆腐湯	紅K、大黃瓜、豆腐	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	長豆鹹粥	米、什錦菜、長豆、乾香菇、皮絲、黑木耳、紅k、金珍菇、芹菜		
	主食	高麗菜包	高麗菜包	白飯	米	芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭				
	主菜	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖	腰果G丁	G丁、素雞、腰果、甜椒	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、火腿、小黃瓜、玉米粒	水煮蛋 炸醬豆干	蛋 豆干、炸醬	刈包	刈包		
	副菜	金針菇炒青椒	金針菇、青椒、豆干	花生麵筋	麵筋、花生	宮保杏鮑菇	杏鮑菇、辣椒、花生	百果絲瓜	絲瓜、百果	梅干三層肉	三層肉、梅干菜、黑豆干		
	副菜	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉、紅K	豆皮海帶根	海帶根、豆皮、薑	茼蒿燴黃瓜	大黃瓜、茼蒿、黑木耳	綜合堅果	綜合堅果	花生糖粉	花生糖粉		
午餐	青菜	炒莧菜	莧菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒青花菜	青花菜	炒A菜	A菜	炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲		
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴飯	五穀飯	五穀飯		
	主菜	三杯菇菇炒蛋 三杯菇菇油腐	蛋、油豆腐、黑木耳、鴻喜菇、杏鮑菇	炸豆腐	豆腐、百頁豆腐	塔香豆干	豆干、紅蘿蔔、九層塔	黑胡椒豆薯炒蛋 黑胡椒炒柳松菇	蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅K、黑胡椒 柳松菇、素排、毛豆	麻婆豆腐	豆腐、香菇、素肉粒、豆瓣醬		
	加菜	滷蛋	蛋	白醬燒蛋	蛋、奶粉	茶葉蛋	蛋	茄汁炸蛋	蛋、蕃茄醬	滷蛋	蛋		
	副菜	清炒大黃瓜	大黃瓜、紅K、黑木耳絲	蘿蔔滷皮絲	皮絲、白蘿蔔、紅K	絲瓜麵線	麵線、絲瓜、黑木耳	素洋若拌粉絲	素洋若、高麗菜、豆皮、木耳、冬粉	三角薯餅*2	三角薯餅		
晚餐	副菜	香菇炒菜豆	菜豆、香菇、薑、紅K	芹菜銀芽	豆芽菜、西洋芹、乾香菇	素燥紫茄	茄子、素燥	竹筍燒豆輪	竹筍、豆輪、薑片	高麗菜滷皮絲	高麗菜、皮絲		
	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	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲		
	湯	當歸青苔素丸湯	紅k、白k、素九、當歸、青苔、芹菜末、玉米	白菜鮮菇湯	金針菇、香菇、大白菜	酸菜番茄湯	酸菜、豆腐、番茄、薑絲	紫菜金針湯	紫菜、金針菇、薑絲	苦瓜排骨湯	苦瓜、豆豉、素排骨		
	果	芒果		小玉		香蕉		西瓜		鳳梨			
	地方	素燥炒米粉 醬燒冬瓜杏鮑菇 炒高麗菜 蘿蔔豆腐湯	米粉、香菇、紅k、高麗菜、普台素燥冬瓜、紅K、杏鮑菇、高麗菜豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔	蕃茄素雞燴飯 炒菜豆 麻油茼蒿腰花	米、蕃茄、素雞、杏鮑菇、荷蘭豆、甜椒菜豆、紅K、素肉粒麻油、老薑、腰花	素鹹魚蛋炒飯 炒豆包 醃蘿蔔	米、蛋、香菇絲、素鹹魚、高麗菜、紅K、毛豆仁 豆包、木耳、紅K白K、紅K、話梅	黑炸醬乾麵 泡菜煎餅 涼拌海帶芽	麵條、韓式炸醬、馬K、素燥、小白菜、豆芽菜 麵粉、泡菜、高麗菜、素火腿、海帶芽、白芝麻		素咖哩炒飯	米、馬鈴薯、高麗菜、三色豆、火腿	
晚餐	異國	海苔椒鹽藍帶G排-飯 西芹洋芋 破布子炒空心菜	米、豆包、起司、海苔粉、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 馬鈴薯、甜椒、西洋芹空心菜、破布子	泰式炒泡麵 黑胡椒蝦排 酸辣青木瓜	蒸煮麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、黑胡椒蝦排青木瓜、百香果醬、辣椒	百菇日式炒麵 炸蔬菜 炒龍鬚菜	油麵、香菇、杏鮑菇、金針菇、鴻喜菇、精靈菇、紅K、豆乾、味林南瓜、茄子、四季豆、龍鬚菜、薑絲	東炎醬炒飯 鮭魚蛋法國麵包	米、豆芽、蕃茄、豆干、玉米筍、四季豆、九層塔、法國麵包、素鮭魚、熱狗、蛋		沙茶素滷	豆干結、海帶結、蘿蔔	
	麵食	時蔬湯咖哩-拉麵 茶凍	拉麵、玉米段、百頁、咖哩粉、高麗菜、金針菇、馬鈴薯、紅K、鴻喜菇 茶包、果凍粉	冬菜菇菇粉絲煲 胡麻醬餃子 金沙豆腐	冬粉、冬菜、香菇、鴻喜菇、腐皮、高麗菜、青江菜、金針菇 水餃、胡麻醬豆腐、南瓜	藥膳羊若麵線 豆酥焗豆腐 炒莧菜	麵線、凍豆腐、素羊若、油菜、高麗菜、麻油 豆腐、豆酥 莧菜、素蟹絲	大滷麵 沙茶滷蘿蔔糕 塔香腰花	油麵、香菇、筍絲、紅K、香菇九、豆腐蘿蔔糕、紫米糕、紅K、沙茶腰花、九層塔、紅K、甜椒、杏鮑菇、小黃瓜		酥炸鮮菇	杏鮑菇、G丁、青椒	
	風味	清蛋菇菇燴飯 白菜滷 醬爆素雞	米、金針菇、鴻喜菇、杏鮑菇、蛋、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜大白菜、豆皮、紅K素雞、黑木耳、乾辣椒	白飯 燒獅子頭 鮮菇小白菜 香椿嫩腐	米、獅子頭、百頁豆腐、白菜、木耳 香菇、小白菜、椒嫩豆腐、香椿醬	白飯 糖醋素排骨 沙茶油腐 涼拌山苦瓜	米排骨、杏鮑菇、甜椒、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅K 山苦瓜、梅子醬、梅子	素鮭魚茶泡飯 日式南佃煮 和風雞絲鮑菇	米、素鬆、素鮭魚、海苔絲、醬油、味林、綠茶包 南瓜、昆布高湯、味林、醬油 豆包絲、杏鮑菇、小黃瓜		炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	
	加菜	麻油麵線 炒油菜 金針絲瓜湯 綠豆薏仁湯	麵線、麻油 油菜 絲瓜、金針菇、薑絲 綠豆、薏仁	糙米飯 素燥 炒青江菜 番茄玉米湯 檸檬冬瓜	糙米、皮絲、香菇、香椿醬 青江菜、薑絲 蕃茄、玉米段、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊	素燥拌麵 炒大白菜 酸辣湯 決明子	素燥、麵條 紅k、大白菜、薑絲 筍絲、紅k、木耳、素肉絲、決明子	咖哩炒飯 炒大陸妹 冬瓜枸杞湯 愛玉山粉圓	米、三色豆、咖哩粉、火腿大陸妹 冬瓜、枸杞、薑絲 愛玉、山粉圓		酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇	
	果	哈密瓜		鳳梨		芭樂		火龍果			西瓜		
蛋白質 脂肪 醣類 熱量	早午	64.5	65	65	69	65.5	57.5		57.5		34		
		51.5	52.5		60.5	50	45		27.5				
		231	230		239.5		227.5		132.5				
		1645.5	1652.5		1778.5		1545		913.5				

自民國98年承接以來即使用C A S 產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝