

普台高中113年8月12至8月18日膳食菜單暫定表

日期		8月12日		8月13日		8月14日		8月15日		8月16日		8月18日	
星期		一		二		三		四		五		六	
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、三色豆、紅蘿蔔、火腿片	熱牛奶	奶粉	剝皮辣椒雞絲粥	米、剝皮辣椒、豆包、高麗菜、香姑		
	主食	鬆餅 可頌堡	鬆餅 可頌堡	紅豆包	紅豆包	白麥土司	白麥土司	西式燒餅	西式燒餅	紅豆黑糖捲	紅豆黑糖捲		
	主菜	烏龍茶葉蛋 烏龍燒百頁	蛋、滷包、烏龍茶 百頁豆腐、油豆腐、薑、辣椒	黃瓜炒蘆絲	豆包、小黃瓜、紅K	馬鈴薯熟狗沙拉	馬鈴薯、熟狗、葡萄乾、小黃瓜、沙拉醬	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	豆瓣蒸嫩腐	嫩豆腐、豆瓣醬		
	副菜	煉乳	煉乳	苦茶油拌麵	苦茶油、細麵	花生醬	花生醬	藍莓醬	藍莓醬	香辣海帶土豆絲	海帶芽、馬鈴薯、辣椒		
	副菜	烤薯球	薯球	綜合堅果 炒小芥菜	綜合堅果/小芥菜、薑絲	炒白花菜	白花菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	花生麵筋 炒蒲瓜	麵筋、花生 薑絲、蒲瓜、紅K		
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、火腿片	熱牛奶	奶粉	剝皮辣椒雞絲粥	米、剝皮辣椒、豆包、高麗菜、香姑		
	主食	高麗菜包	高麗菜包	紅豆包	紅豆包	白飯	米	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆黑糖捲	紅豆黑糖捲		
	主菜	烏龍茶葉蛋 烏龍燒百頁	蛋、滷包、烏龍茶 百頁豆腐、油豆腐、薑、辣椒	黃瓜炒蘆絲	豆包、小黃瓜、紅K	醬燻豆腸	豆腸、黑木耳、紅K	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	豆瓣蒸嫩腐	嫩豆腐、豆干、豆瓣醬		
	副菜	涼拌三絲	干絲、小黃瓜、紅K	苦茶油拌麵	苦茶油、細麵	五彩素肚	素肚、青椒、甜椒、木耳、紅K	義式烤南瓜	南瓜、馬K、義式香料	香辣海帶土豆絲	海帶芽、馬鈴薯、辣椒		
	副菜	烤薯球	薯球	綜合堅果	杏仁片、南瓜子、腰果、核桃、葡萄乾、清提干	素鬆	素鬆	鮮蔬炒油片	油片、西洋芹、甜椒	花生麵筋	麵筋、花生		
午餐	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒白花菜	白花菜	炒山苦瓜	山苦瓜	炒蒲瓜	薑絲、蒲瓜、紅K		
	主食	紫米飯	米、黑糯米	沙茶炒麵	油麵、豆包、紅K、小白菜、黑木耳	白飯	米	白飯	米	油飯	糯米、香姑、豆干、菜脯、皮絲		
	主菜	素燻燻豆腐	素燻、豆腐	麻辣油豆腐	油豆腐、筍子、辣椒、花椒、豆瓣醬	番茄炒蛋 番茄豆腐	蛋、番茄、豆腐 番茄、豆腐、黑木耳	瓜仔若蒸蛋 瓜仔若干丁	蛋、瓜仔肉、碎乾丁	筍茸燒黑豆干	筍茸、大黑豆干		
	加菜	白醬燒蛋	蛋、奶粉	三杯滷蛋	蛋、九層塔	麻辣滷蛋	蛋	綜合炸物	馬鈴薯、鮮香菇、甜不辣、紫地瓜球、素米血	素燻滷蛋	蛋		
	副菜	黑胡椒馬鈴薯	馬K、香姑、百頁豆腐、黑胡椒	銀芽乾絲	豆芽菜、豆干、紅K、芹菜、薑絲	XO醬炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、香菇、紅K、XO醬	芹香素雞腿	素腿、芹菜、杏鮑菇、紅K	糖圓薯餅	糖圓薯餅		
晚餐	副菜	黃豆芽拌海帶	海帶根、黃豆芽、紅K、辣椒絲、白芝麻			關東煮	白、紅K、香Q糕、杏鮑菇、玉米、油豆腐	豆皮白菜	黑木耳、大白菜、紅K、香菇、豆皮	炒高麗菜	高麗菜、薑絲		
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒菜豆	菜豆、紅蘿蔔				
	湯	四神湯	蓮藕、素肚、杏鮑菇、四神鹽包	大滷湯	素絲羹、筍片、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜、豆包	酸菜鮮筍湯	酸菜、竹筍、芹菜	羅宋湯	高麗菜、豆包、蕃茄、豆芽菜	紫菜豆皮湯	紫菜、油皮、薑絲		
	果	芭樂		鳳梨		楊桃		西瓜		芒果			
	地方	絲瓜燴麵 糖醋百頁豆腐 炒青江菜	麵條、絲瓜、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、紅K 百頁豆腐、鳳梨、甜椒、青椒 薑絲、青江菜	藥膳排骨麵 麻油煎麵線 彩椒杏菇	麵、素排骨、油腐、小白菜、紅K、薑、藥包 麵線、蛋、薑、麻油 彩椒、杏鮑菇、青花菜	炒鍋燒意麵 芝麻牛勞 烤地瓜	意麵、豆干、香菇、芹菜、甜椒、紅K、豆芽菜 素腰花、紅K、玉米筍、甜豆漿 牛勞、芝麻、紅K 地瓜	烤鮑燴飯 龍蝦菜素麵頭 塔香杏鮑菇	米、烤鮑、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜 龍蝦菜、紅K、豆乾丁 杏鮑菇、九層塔			麻醬麵	麵條、芝麻醬、豆芽菜、紅K、素燻
晚餐	異國	和風芋頭辣雞炊飯 翠玉雪白 素燻嫩豆腐	米、辣雞丁、素雞、芋頭、香菇、紅K、玉米粉、毛豆 碧玉筍、雪白菇、紅K 嫩豆腐、素鬆	瓠瓜蛋炒飯 燻烤馬鈴薯	米、蛋、瓠瓜、紅K、馬鈴薯、油豆腐、乳酪絲	義式南瓜燴飯 烤披薩	米、南瓜、洋菇片、鴻喜菇、素火腿、高湯 吐司、番茄醬、臘腸、三色豆、乳酪絲	味噌炒麵 素鮑魚炒筍 涼拌馬鈴薯	油麵、味噌、芝麻醬 豆包、紅K、小黃瓜 鮑魚菇、碧玉筍 馬K、甜椒			黑白切	紫米糕、豆皮、油腐、豆乾片、海帶
	素食	蛋花菇菇湯餃 草莓奶酪	水餃*15、蛋、小白菜、香菇、鮑魚菇、鴻喜菇 奶酪、草莓醬	素燻純湯麵 寬菜雙菇 宮保黑豆干	粗麵、素燻麵、皮絲、小白菜、白蘿蔔筍菜、鴻喜菇、美白菇 黑豆干、乾辣椒、花生	泡菜起司拉麵 糖醋素魚柳 麻油紫米糕	拉麵、泡菜、豆包、高麗菜、玉米粒、起司片 小麥魚柳、青椒、糖醋醬 紫米糕、薑	叻沙素排米粉湯 烤洋芋片 腐乳空心菜	米粉、牛蒡芽、蕃茄、咖喱粉、香茅、高麗菜、椰奶 馬K 空心菜、豆腐乳			田園什錦	玉米粒、小黃瓜、紅椒、豆薯、素火腿、甜椒
	調味	白飯 糖醋鹽酥G 皮蛋地瓜葉 南瓜燒若末	米、鹽酥G*4、百頁豆腐*2、甜椒、鳳梨、小黃瓜 地瓜葉、素燻 南瓜、豆干、素若	麻油腰果燴飯 麻辣燙	米、豆輪、腰果、香菇、紅K、鴻喜菇、麻油 紫米糕、玉米段、金針菇、什錦燒、紅蘿蔔	鹽酥雞排并飯 布丁	米、鹽酥雞排、鮑魚菇、鴻喜菇 布丁粉	泰式蝦仁炒飯 東炎醬豆包 百香青木瓜	米、素蝦仁、鳳梨、冬炎醬、三色豆、磨菇 百香果、青木瓜、檸檬豆包、東炎醬			炒青江菜	青江菜、金針菇、薑絲
	加菜	素燻拌麵 炒芥藍菜 薑香冬瓜湯 決明子	素燻、細麵 芥藍菜、薑絲 冬瓜、薑絲 決明子	白飯 素燻 炒苦瓜 青木瓜素九湯 檸檬愛玉	米 皮絲、香菇、香椿醬 苦瓜、薑絲 清丸、薑絲、青木瓜 檸檬汁、愛玉	香樟拌麵 炒莧菜 絲瓜麵線湯 冬瓜茶	麵條、醬汁 莧菜、薑絲 白麵線、絲瓜、薑絲 冬瓜塊	糙米飯 三杯素肚醬 炒高麗菜 薑香海帶芽湯 麥茶 美濃瓜	糙米 九層塔、豆干、素肚、 高麗菜、薑絲 芹菜、海帶芽、薑絲 炒大麥			關東煮	高麗菜、玉米、白K、紅K、甜不辣
	果	火龍果		蘋果		木瓜						哈密瓜	
蛋白質		68			75.5		68.5		71				
脂肪		39			62.5		39		37.5				34
醣類		255			238.5		238.5		252				277.5
熱量		1787			1894.5		1750		1791.5				1835.5
													913.5

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