

普台高中114年6月30日至7月6日膳食菜單暫定表

日期	6月30日		7月1日		7月2日		7月3日		7月4日		7月5日		7月6日		
星期	一		二		三		四		五		六		日		
早餐	糕點		麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、芹菜	豆漿	豆漿	阿華田	阿華田、奶粉	珍珠奶茶	紅茶、奶粉、珍珠	玉米燕麥粥	米、燕麥片、高麗菜、碎干丁、芹菜、味噌	豆漿紅茶	豆漿、紅茶包	
	主食		芋泥包	芋泥包(大)	三明治-自助	吐司、沙拉醬、蕃茄醬、美生菜、火腿、起司片	銀絲卷	銀絲卷	芝麻堡	芝麻堡	紅豆包	紅豆包(小)	丹麥堡 中式燒餅	丹麥堡 中式燒餅	
	主食		醬燒豆包	豆包			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	腐乳燒豆腐	豆腐乳、豆腐	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	
	副菜		幼筍	幼筍			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		酸菜炒豆干	酸菜絲、豆干片			塔香杏鮑菇	杏鮑菇、九層塔、紅K、百頁豆腐	茄汁螺絲麵	螺絲麵、蕃茄、豆干、三色豆、白花菜	辣脆蘿蔔	辣脆蘿蔔	白醬通心麵	通心麵、洋芋、玉米粒、三色豆	
	湯品						炒青菜	青菜、薑絲	炒小黃瓜	小黃瓜	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		白米飯	米	素XO醬炒飯	米、豆干、玉米粒、紅K、毛豆仁、香菇	白米飯	米	麻醬什錦麵	乾麵條、芝麻醬、豆芽菜、小白菜、紅K絲、碎干丁	紫米飯	紫米、米	白米飯	米	
	主食		咖哩炒蛋 咖哩豆腐	馬k、豆腐、蛋、紅K丁	三杯油腐	油豆腐、甜椒、紅K、九層塔	羅漢齋	麵腸、竹筍、鮮香菇、玉米筍、油皮、荷蘭豆、紅K片	東炎醬嫩豆腐	嫩豆腐、東炎醬、蕃茄、甜椒	紅燒油嫩豆腐	油嫩豆腐	黑胡椒炒蛋 黑胡椒豆腐	蛋、三色豆、豆腐、玉米粒、黑胡椒	
	副菜				椒鹽炸蛋	蛋、椒鹽粉			滷蛋	蛋					
	副菜		關東煮-附醬	油豆腐、黑輪、素米雪、白k、紅K	香辣豆干結	海帶結、豆干結	絲瓜燴三鮮	絲瓜、素蝦仁、素火腿、素海參、鴻喜菇	椒鹽綜合菇	杏鮑菇、秀珍菇、金針菇	炸G塊薯條	麥克G塊、薯條	咖哩粉絲煲	冬粉、大白菜、黑木耳、紅K、咖哩粉	
	副菜		椒鹽紫茄	茄子、椒鹽粉			焗烤鮮蔬	馬鈴薯、青花菜、紅K、杏鮑菇、乳酪絲			冬瓜瓜仔苕	冬瓜、素瓜仔苕、碎干丁、脆瓜	回鍋高麗	高麗菜、辣椒、回鍋若、紅K片	
	副菜		炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	紅絲菜豆	菜豆、紅蘿蔔	炒小白菜	小白菜	炒油菜	油菜、薑絲	
	湯品		關東煮湯	高麗菜、芹菜、玉米	客家酸白菜湯	酸白菜、冬粉、素肚	青菜豆腐湯	豆腐、小白菜	紅豆粉粿湯	紅豆、粉粿	玉米濃湯	馬鈴薯、紅K、素火腿、洋菇片、玉米粒	香菇筍片湯	鮮香菇、鮮筍片、薑絲	
	湯品		西瓜		荔枝		洋香瓜		蘋果		梨子		芭樂		
	地方	磨菇醬拌麵	乾麵條、玉米粒、洋菇片、碎干丁、三色豆、豆芽菜	普台擔擔飯 紅燒豆干 炸櫛瓜	米、普台素燥、香腸片、豆干、櫛瓜、酥炸粉	麻辣拌水餃 酥皮濃湯	素食水餃、麻辣醬汁、玉米粒、紅K丁、馬鈴薯、素火腿、酥皮	老皮嫩若煲-飯 炸獅子頭 沙拉嫩筍	米、雞蛋豆腐、蛋、高麗菜、紅K木、三角油豆腐、黑木耳、九層塔、沙拉、筍丁、玉米粒	素蚵仔煎 薑雞絲麵 關東煮湯	雞絲麵、素蚵仔、蛋、草菇、小白菜、豆芽菜、地瓜粉、太白粉、醬汁、白蘿蔔、三角油豆腐、海帶結、小珍丸、高麗菜	台式臭臭鍋-飯 椒鹽毛豆莢	米、臭豆腐、金針菇、素米雪、高麗菜、玉米段、角螺、毛豆莢、黑胡椒粒	酸辣湯麵	油麵、筍絲、木耳絲、紅K、金針菇、豆腐、大白菜(湯麵分開)
	校園	泡菜炒年糕	韓式泡菜、大白菜、馬鈴薯、寧波年糕	鐵板素排麵 紅茶凍	油扁麵、素排(全素)/素牛小排、三色豆、碎干丁、青花菜、豆芽菜、紅茶包、果凍粉	鍋燒意麵+蛋 滷什錦	鍋燒意麵、蛋、小白菜、角螺、四角油泡、高麗菜、素火腿、三角油豆腐、黑木耳、素米雪、黑豆干	紅醬筆管麵 藍莓乳酪貝果	筆管麵、馬鈴薯、洋菇片、素火腿、青花菜、玉米粒、貝果堡、起司乳酪、藍莓醬	焗烤鮮蔬飯 橄欖油炒青花菜 韓式炸G	米、甜椒、三色豆、碎干丁、玉米粒、乳酪絲、高麗菜、青花菜、玉米筍、紅K片、鹽酥G丁、百頁豆腐、白芝麻	日式湯烏龍 豆皮壽司*2 茶碗蒸	烏龍麵、高麗菜、紅K絲、素火腿、豆包、三角壽司豆皮、米、蛋、玉米粒、鮮香菇、	綜合滷味	油豆腐、素米雪、海帶結、豆干
晚餐	杏鮑菇炒木耳	杏鮑菇、黑木耳、紅K片											鹽酥拼盤	百頁豆腐、杏鮑菇、鹽酥G丁	
	炒小白菜	小白菜											炒A菜	A菜	
加菜市	冬菜紫菜湯	冬菜、韓國紫菜、豆腐、薑絲	酸菜拌麵 炒苦瓜 黃瓜素排骨湯 芋頭西米露	酸菜、麵條、苦瓜、薑絲、大黃瓜、素排骨酥、薑絲、西谷米、芋頭、奶粉	糙米飯 素滷干丁 炒鱸白菜 四神湯 冬瓜山粉圓	糙米、碎干丁、皮絲、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、愛玉凍、檸檬汁	麻油麵線 炒小白菜 蒲瓜粉絲湯 仙草凍	麵線、麻油、小白菜、薑絲、蒲瓜、冬粉、薑絲、仙草凍	黑胡椒炒飯 炒茄子 羅宋湯 綠豆芋圓湯	米、三色豆、黑胡椒、茄子、蕃茄、黃豆芽、高麗菜、綠豆、芋圓			
米	芭樂		芭樂		火龍果		香蕉		葡萄		西瓜		香蕉		
蛋白質	25.4		61.5		74.4		61.6		61.4		56.5		61		
脂肪	31.9		50		57.5		54.9		54.5		48.9		48.1		
醣類	191.9		287.5		283.5		238.6		246		283.6		245.9		
熱量	821.1		1726		1781.1		1478.9		1721.1		1608.5		1608.5		

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