

普台高中114年7月14日至7月20日膳食菜單暫定表

日期	7月14日		7月15日		7月16日		7月17日		7月18日		7月20日	
星期	一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包					
	主食	牛角可頌 方形可頌堡	牛角可頌、方形可頌堡	筍包	筍包(大)	厚片土司	厚片土司					
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	墨西哥醬豆包	豆包	水煮蛋 紅燒豆干	蛋 豆干					
	副菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬	蒸鍋貼*2	素鍋貼	馬鈴薯沙拉	小黃瓜、馬鈴薯、葡萄乾、素火腿、紅蘿蔔、玉米粒、沙拉醬					
	副菜	起司片	起司片	炒大白菜	大白菜、紅K絲	花生醬	花生醬					
	青菜	小黃瓜絲	小黃瓜			炒大陸妹	大陸妹					
午餐	主食	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	傻瓜拌麵	乾麵條、豆芽菜、小黃瓜、醬汁	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	
	主菜	麻辣燙	豆腐、素米雪、金針菇、小珍丸、玉米筍	南瓜炒蛋 腐竹燴三鮮	蛋、南瓜、豆腐、紅K絲、腐竹、黑木耳絲、紅K絲、金針菇	香酥積排	香積排	紅燒豆包	豆包、鮮香菇	雲南豆腐蓉	豆腐、鮮香菇、紅K末、芹菜、花椒粉	
	加菜	三杯燒蛋	蛋、九層塔									
	副菜	茄燒油腐	茄子、油豆腐、紅K片	黑白切	豆干、素G、海帶結	橢圓薯餅	橢圓薯餅	酸菜炒麵腸	麵腸、酸菜絲、黑木耳	南瓜燒素G	南瓜、素G、黑木耳	
	副菜	梅干炒鮮筍	梅乾菜、筍片	田園玉米	毛豆仁、玉米粒、鮮香菇、紅K丁			白菜滷	大白菜、紅K片、鮮香菇、豆皮	開陽蒲瓜	蒲瓜絲、素蝦仁、紅K絲	
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	炒A菜	A菜	
	湯	酸辣湯	高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、豆腐、筍絲	米豆蘿蔔湯	白蘿蔔、米豆、薑絲	黃瓜貢丸湯	大黃瓜、貢丸	青木瓜藥膳湯	青木瓜、皮絲、藥膳包	五行蔬菜湯	山藥、冬瓜、油豆腐、玉米段、紅K丁	
	果	西瓜		芒果		芭樂		香蕉		蘋果		
	晚餐	主食	日式炒飯	米、素火腿、高麗菜、碎干丁、紅K丁、海苔絲	白米飯	米					白米飯	米
主菜	黑胡椒油腐	油豆腐、黑胡椒粒、玉米粒、三色豆	梅乾三層若	三層若、黑豆干、梅干菜						糖醋豆腸	豆腸、甜椒	
副菜	綜合炸物	百頁豆腐、地瓜、薯球、金針菇	川味椒麻鮑菇G丁	素G丁、杏鮑菇、辣椒						瓜仔素若燥	碎干丁、脆瓜、素瓜仔若	
副菜	炒青江菜	青江菜	鮮菇炒白花 炒鵝白菜	鮮香菇、白花菜、紅K片 鵝白菜						白菜滷 炒油菜	大白菜、紅K片、黑木耳、豆皮 油菜	
湯	冬瓜山粉圓	冬瓜塊、山粉圓	腰果牛蒡湯	白K、牛蒡、腰果						紫菜冬菜湯	韓國紫菜、冬菜、凍豆腐	
果	蘋果		洋香瓜							葡萄		
蛋白質		93.5		90.9		45.3					44.1	
脂肪		79.5		66.5		32.5					26.5	
醣類		370		369		219					130	
熱量		2569.5		2438.1		1349.7					934.9	

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