普台高中114年7月28日至8月3日膳食菜單暫定表

日期		7月28日		7月29日		7月30日		7月31日		8月1日		8月3日	
星期		一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	蕃茄濃湯	蕃茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	小米粥	小米、米	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	高麗菜鹹粥	米、什錦菜、高麗菜、皮絲、黑木耳絲、紅k絲、芹菜		
	主食	黑漢堡	黑漢堡	法國小麵包	小麵包	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	花生麵筋	麵筋、生花生	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、火腿、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬	水煮蛋 炸醬豆干	蛋 豆干、炸醬	梅干三層若	素滷若、梅干菜、黑豆干		
	副菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬、檸檬	素鬆/油條	素鬆/油條	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	炒莧菜	莧菜	炒青花菜	青花菜	小瓜玉米干丁	小黃瓜、豆干丁、玉米粒、紅K丁	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	小米粥	小米、米	奶茶	紅茶、奶粉	豆漿	豆漿	高麗菜鹹粥	米、什錦菜、高麗菜、皮絲、黑木耳絲、紅k絲、芹菜		
	主食	高麗菜包	高麗菜包	蒸水餃*6	素水餃	芝麻包	芝麻包(大)	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	刈包	刈包		
	主菜	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖	花生麵筋	麵筋、生花生	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	梅干三層若	素滷若、梅干菜、黑豆干		
	副菜	金針菇炒青椒	金針菇、青椒、豆干	素鬆	素鬆	三杯山藥	山藥、玉米筍、豆干	煉乳	煉乳	花生糖粉	花生糖粉		
	副菜	烤地瓜	地瓜	油條	油條	甜椒炒西芹	甜椒、西洋芹、美白菇	小瓜玉米干丁	小黃瓜、豆干丁、玉米粒、紅K丁	炒酸菜絲	酸菜絲、薑絲		
	青菜	和風秋葵	秋葵、和風醬	炒莧菜	莧菜	炒青花菜	青花菜	炒A菜	A菜				
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	日式炒飯	米、海苔絲、高麗菜、玉米粒、鮮香菇、紅K丁		
	主菜	三杯素G	素G、杏鮑菇、九層塔、辣椒、素米雪	避風塘豆腐	豆腐、豆酥、辣椒、豆豉	梅干油腐	梅干菜、三角油豆腐、鮮香菇	黑胡椒炒蛋 黑胡椒醬豆腐	蛋、豆腐、三色豆、黑胡椒	京醬豆干	四分干丁、甜麵醬、小黃瓜、百頁豆腐		
	加菜	茶葉蛋	蛋、滷包			滷蛋	蛋						
	副菜	焗烤馬鈴薯	馬鈴薯、紅K丁、青花菜、南瓜、玉米筍、乳酪絲	瓜仔滷若燥	豆干丁、脆瓜、素瓜仔若	絲瓜麵線	麵線、絲瓜、素火腿	醬燒竹筍	筍丁、黑豆干、紅K片、黑木耳	三角薯餅*2	三角薯餅		
	副菜	泰式炒黃瓜	大黃瓜、黑木耳、紅K片	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K絲	客家炒紫茄	茄子、九層塔、米豆醬	咖哩炒白花	白花菜、咖哩粉、紅K片	腐皮高麗菜	豆皮、高麗菜、紅K絲		
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒油菜	油菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒莧菜	莧菜、薑絲				
	湯	綜合湯	油豆腐、白蘿蔔、大貢丸	紫菜玉米湯	韓國紫菜、玉米粒、薑絲	泰式酸辣湯	高麗菜、番茄、豆腐、美白菇、椰漿、香茅、南薑、檸檬汁	海芽味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌	綜合仙草甜湯 番茄豆腐湯	仙草凍、芋圓、珍珠、紅豆 番茄、豆腐、鴻喜菇		
	果	芒果		小玉		香蕉		西瓜		鳳梨			
晚餐	地方	傻瓜拌麵 醬燒冬瓜杏鮑菇 沙茶豆干結	乾麵條、青江菜、碎干丁、醬汁 冬瓜、杏鮑菇、豆干結	白飯 辣醬年糕燒豆腐 鹽酥拼盤	米、韓式泡菜、豆腐、韓式年糕、大白菜、紅K絲 鹽酥G丁、百頁豆腐、素米雪、四季豆、茄子	蔬菜蛋炒飯 醬炒豆腸 柚香蘿蔔	米、蛋、鮮香菇、高麗菜、紅K丁、玉米粒、甜椒 豆腸、紅K片 柚子醬、白蘿蔔	韓式炸醬麵 泡菜煎餅 涼拌海帶芽	麵條、韓式炸醬、碎干丁、小黃瓜、紅K絲 麵粉、韓式泡菜、高麗菜、紅K絲、蛋、海帶芽、白芝麻			咖哩炒飯	米、馬鈴薯、高麗菜、三色豆、素火腿
	異國	海苔藍帶G排-飯 樹子燒豆腐 橄欖油炒青花	米、豆包、起司、海苔粉、麵包粉、醬汁 豆腐、破布子、青花菜、紅K片、玉米筍、橄欖油	維力炒泡麵 黑胡椒蝦排 酸辣青木瓜	蒸煮麵、素火腿、高麗菜、素炸醬、碎干丁、紅K絲、回鍋若 黑胡椒蝦排　　青木瓜、辣椒	炒麵麵包 黑胡椒素若柳 椒鹽炸櫛瓜	沙拉堡、油麵、高麗菜、紅K絲、豆干片、素火腿 牛蒡排、青椒、黑胡椒 櫛瓜、酥炸粉	東炎醬炒飯 鮪魚蛋法國麵包	米、豆芽菜、蕃茄、碎干丁、玉米筍、高麗菜、 法國麵包、素鮪魚、素熱狗、蛋			沙茶滷味	豆干結、海帶結、豆干、小蛋(全素不加蛋)
	麵食	時蔬湯咖哩-拉麵 紅茶凍	拉麵、百頁豆腐、高麗菜、金針菇、馬鈴薯、紅K、鴻喜菇 紅茶包、果凍粉	韓式大醬湯-冬粉 胡麻醬餃子 金沙油腐	冬粉、韓式大醬、韓式辣粉、大白菜、紅K絲、豆腐、金針菇、海帶結、韓式泡菜 水餃、胡麻醬、油豆腐、南瓜	紅燒湯麵 筍子捲 五香豆干	乾麵條、白蘿蔔、紅K丁、玉米段、角螺、三角油豆腐、青江菜 筍子捲、黑豆干	大滷麵 酥炸雙糕 塔香腰花	油麵、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、大貢丸、豆腐、金針菇 蘿蔔糕、芋頭簽、素腰花、九層塔、甜椒、小黃瓜、四分干			酥炸杏鮑菇	杏鮑菇、鹽酥Ｇ丁
	風味	滑蛋菇菇燴飯 白菜滷 涼拌干絲	米、金針菇、美白菇、杏鮑菇、蛋、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜 大白菜、豆皮、紅K 粗干絲、紅K絲	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇小白菜 香椿嫩腐	米、獅子頭、大白菜、黑木耳、紅K片 鮮香菇、小白菜、豆腐、香椿醬	白飯 糖醋素排骨 沙茶油腐 涼拌山苦瓜	米、香椿排骨酥、杏鮑菇、甜椒、 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅K片 山苦瓜、梅子醬、梅子	素鮭魚茶泡飯 日式南瓜佃煮 柚香積絲沙拉	米、素鬆、素鮭魚、海苔絲、烏龍茶葉 南瓜、白芝麻 豆包絲、小黃瓜、甜椒、豆芽菜			炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲
	加菜	麻油麵線 炒芥藍菜 金針絲瓜湯 綠豆薏仁湯	麵線、麻油 芥藍菜 絲瓜、金針菇、薑絲 綠豆、洋薏仁	糙米飯 黑胡椒醬 炒青江菜 玉米蘿蔔湯 檸檬冬瓜	糙米、黑胡椒醬、豆干丁 青江菜、薑絲 白蘿蔔、玉米段、皮絲 檸檬汁、冬瓜塊	素香拌麵 炒大白菜 青木瓜湯 洛神花茶	乾麵條 紅k、大白菜 青木瓜、素排骨酥 洛神花	咖哩炒飯 炒大陸妹 冬瓜湯 紅豆紫米湯	米、三色豆、咖哩粉、素火腿 大陸妹 冬瓜、皮絲、薑絲 紅豆、紫米			酸辣湯	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、金針菇
	果	哈密瓜		鳳梨		芭樂		火龍果				西瓜	
蛋白質		62.1		58.5		62.6		66.7		50.5		30	
脂肪	早	50.4		47.5		48		44.5		42.5		27.5	
醣類	午	235.1		237.5		243.5		236.5		240.5		130	
熱量		1642.4		1611.5		1656.4		1613.3		1546.5		887.5	

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