

普台高中114年8月11日至8月17日膳食菜單暫定表

日期	8月11日			8月12日			8月13日			8月14日			8月15日			8月16日			8月17日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿		奶茶	奶粉、紅茶包		熱牛奶	奶粉		香菇羅漢粥	米、鮮香菇、紅K絲、烤魷、黑木耳絲、筍絲、什錦菜		紅茶豆漿	紅茶包、豆漿				
	主食	四角鬆餅 可頌堡	四角鬆餅 可頌堡	紅豆包	紅豆包		厚片土司	厚片吐司		牛角可頌 貝果堡	牛角可頌、貝果堡		小奶皇包	奶皇包(小)		白麥吐司	白麥吐司				
	主菜	烏龍茶葉蛋 烏龍燒百頁	蛋、滷包、烏龍茶 百頁豆腐、辣椒	京醬鴨絲	豆包絲、甜麵醬、青椒		馬鈴薯熟炒沙拉	馬鈴薯、素熟狗、葡萄乾、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬		火腿片(蛋) 火腿片(全)	方形火腿片 火腿片		改香滷豆腐	豆豉、豆腐		起司片	起司片				
	副菜	花生醬	花生醬	素香拌麵	乾麵條、豆芽菜、小白菜、素火腿		草莓醬	草莓醬		楓糖漿	楓糖漿		素鬆	素鬆		奶香芋泥	奶粉、芋頭、糖				
	副菜	奶油玉米	玉米粒	藥膳滷高麗 炒蒲瓜	高麗菜、皮絲/蒲瓜、薑絲		起司片	起司片		玉米穀片	玉米穀片、五彩球		花生麵筋/炒蒲瓜	麵筋、花生、蒲瓜、紅K		素鬆	素鬆				
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶	豆漿	豆漿		當歸湯	當歸、皮絲、玉米段、白K		熱牛奶	奶粉		香菇羅漢粥	米、鮮香菇、紅K絲、烤魷、黑木耳絲、筍絲、什錦菜					白粥	米	
	主食	高麗菜包	高麗菜包	紅豆包	紅豆包		白米飯	米		黑糖饅頭	黑糖饅頭		小奶皇包	奶皇包(小)					上海烤饅頭	鮮奶饅頭、白芝麻、楓糖漿	
	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、蔥、辣椒	京醬鴨絲	豆包絲、甜麵醬、青椒		醬爆豆腸	豆腸、黑木耳、紅K		火腿片(蛋) 火腿片(全)	方形火腿片 火腿片		改香滷豆腐	豆豉、豆腐					玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	
	副菜	芋香炒脆瓜	芋頭、小黃瓜、鮮香菇	素香拌麵	乾麵條、豆芽菜、小白菜、素火腿		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		素鬆	素鬆					炸蘿蔔糕	蘿蔔糕	
	副菜	茄燒麵腸	茄子、紅K片、麵腸	藥膳滷高麗	高麗菜、皮絲		辣脆蘿蔔	辣蘿蔔		鮮蔬炒油片	油片、西洋芹、甜椒		花生麵筋	麵筋、花生					幼筍	幼筍	
午餐	青菜	炒大黃瓜	大黃瓜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲		炒白白菜	白花菜		炒苦瓜	苦瓜、豆豉		炒蒲瓜	蒲瓜、紅K					炒海帶絲	海帶絲、紅K絲	
	主食	紫米飯	米、黑糯米	沙茶炒麵	油麵、素火腿、紅K、高麗菜、黑木耳絲		白飯	米		糙米飯	米、糙米		日式炒飯	米、海苔絲、高麗菜、素火腿、玉米粒、三色豆、碎干丁		白米飯	米		燕麥飯	燕麥粒、米	
	主菜	東北鍋包若	豆包、麵粉、回鍋若、白芝麻	豆乳G	杏鮑菇、百頁豆腐、豆腐、豆腐乳、		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、碎干丁		海芽煨豆腐	海帶芽、豆腐、豆瓣醬		鹹水G	豆包、玉米筍、青花菜、杏鮑菇、紅K片		素若燥油腐	素若燥、油豆腐、鮮香菇	
	加菜	魚糖滷蛋	蛋、魚糖				麻辣滷蛋	蛋													
	副菜	孜然燒馬鈴薯	馬K、香菇、豆干、孜然粉、紅K丁	筍絲白菜羹	筍絲、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、粗干絲		酥炸雙糕	蘿蔔糕、芋頭糕、四分干		芹香素腿	素腿、芹菜、杏鮑菇、紅K片		糯米薯餅	薯餅		醬爆回鍋若	小黃瓜、紅K片、回鍋若、辣椒		榨菜炒豆干	豆干片、榨菜絲、黑木耳絲、紅K絲	
	副菜	番茄炒白花	大番茄、白花菜				黃瓜增三鮮	大黃瓜、黑木耳、素蝦仁、素海參、紅K片		海苔絲瓜	韓國紫菜、絲瓜、美白菇、薑絲					炸鍋貼*2	素食鍋貼		客家炒紫茄	茄子、米豆醬、九層塔	
	青菜	炒高麗菜	高麗菜	炒青花菜	青花菜、紅K片		炒四季豆	四季豆、薑絲		炒豆芽菜	豆芽菜、紅蘿蔔、薑絲		炒大白菜	大白菜、紅K絲		炒小白菜	小白菜		炒A菜	A菜	
	湯	泰式酸辣湯	高麗菜、番茄、四角油泡、小珍九、檸檬汁、香茅、南薑	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、奶粉		綜合仙草甜湯 酸菜筍片湯	濃縮仙草汁、珍珠粉圓、紅豆、洋蔥仁、粉粿、酸菜仁、筍片、薑絲		芋頭米粉湯	芋頭、米粉、鮮香菇、紅K絲、高麗菜		紫菜豆皮湯	紫菜、油皮、薑絲		日式味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌		東北酸白菜湯	酸白菜、豆腐、薑絲	
	果	芭樂		鳳梨			楊桃			西瓜			芒果			蘋果			火龍果		
	地方	麻辣嫩豆腐增麵 薑絲炒麵腸 沙茶炒芥藍	油麵、豆腐、玉米粒、鮮香菇 麵腸、薑絲、黑木耳、芥藍菜	鐵路便當餐 橄欖油炒高麗菜	米、蛋1/2、豆干*1、香辣小Q腿 高麗菜、紅K絲、橄欖油		炒鍋燒意麵 炸牛蒡 烤地瓜	鍋燒意麵、豆干、高麗菜、紅K、豆芽菜 牛蒡、白芝麻、地瓜		炸醬拌飯 荷包蛋 炒時蔬	米、豆干丁、素炸醬、鮮香菇、小黃瓜絲 蛋、大白菜、紅K絲、黑木耳絲		土魷絲羹湯麵 (湯麵分開)	油麵、素土魷絲、大白菜、白蘿蔔、紅K絲、素若羹、芹菜、筍絲		白米飯	米		大阪燒風味炒麵	油麵、高麗菜、海苔絲、沙拉醬、紅K絲、素火腿	
晚餐	異國	和風芋頭辣雞炊飯 脆白蘿蔔 素雞嫩豆腐	米、辣雞丁、素雞、芋頭、香菇、紅K、玉米筍、毛豆 白蘿蔔、辣椒 嫩豆腐、素鬆	韓式奶醬義大利麵 焗烤馬鈴薯	義大利麵、韓式辣椒粉、奶粉、玉米筍、甜椒、碎干丁、青花菜 馬鈴薯、乳酪絲		紅醬焗烤飯 炸物拼盤	米、大蕃茄、甜椒、三色豆、玉米粒、碎干丁、乳酪絲 波浪薯條、素G米花、鮮香菇		辣味噌炒麵 五香滷豆干 醋溜馬鈴薯	油麵、辣味噌、高麗菜、紅K絲、素火腿 豆干、馬鈴薯、辣椒		滷味拼盤	素米雪、豆皮、油豆腐、豆干片、海帶		馬鈴薯嫩若	馬鈴薯、紅K丁、油豆腐		唐揚豆腐	嫩豆腐、麵包粉	
	素食	蛋花菇菇湯餃 珍珠布丁	水餃*13、蛋、小白菜、香菇、鮑魚菇、鴻喜菇 珍珠粉圓、布丁粉	素飯飽湯麵 寬菜雙菇 夾心豆干	乾麵條、素飯飽、小白菜、豆芽菜、 筍菜、鴻喜菇、美白菇 黑豆干、素鬆、酸菜絲		泡菜起司拉麵 糖醋素魚柳 炒苦瓜	拉麵、韓式泡菜、豆包、高麗菜、玉米粒、起司片 小麥魚柳、青椒、糖醋醬 苦瓜		泰式酸辣烏龍湯麵 茄子捲 涼拌雙芽	烏龍麵、香茅、南薑、素小蝦、小珍九、高麗菜、四角油泡、三角油豆腐、大蕃茄 茄子捲、黃豆芽、海帶芽、薑絲		銀芽干絲	豆芽菜、粗干絲、紅K絲		八寶干丁	豆干丁、紅K丁、毛豆仁、玉米粒、鮮香菇、鷹嘴豆		三杯素洋若	九層塔、素洋若、甜椒、青椒、四分干	
	風味	白飯 香辣煙燻G翅 皮蛋地瓜素 南瓜燒若米	米、煙燻G翅、香辣醬汁 地瓜素、皮蛋 南瓜、豆干、素若粒	義式南瓜增飯 綜合滷味	米、南瓜、美白菇、高麗菜、豆干片、 素米雪、四分干、大貢丸、四角油泡、海帶結		鹽酥G排飯 沙拉鮮筍 海帶豆干	米、鹽酥雞排、鮑魚菇、鴻喜菇 新鮮竹筍、沙拉醬 海帶根、豆干片		素香腸炒飯 東艾醬豆包 百香青木瓜	米、素香腸、三色豆、玉米粒、碎干丁、高麗菜 百香果、青木瓜 豆包、東艾醬		炒青江菜	青江菜、薑絲		塔香海根 炒大白菜	海帶根、九層塔、辣椒 大白菜、紅K絲		炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	
	加菜	素香拌麵 炒A菜 冬瓜玉米湯 決明子	細麵、豆芽菜、皮絲 A菜 冬瓜、玉米段 決明子、大麥仁	榨菜干丁拌飯 炒苦瓜 青木瓜藥膳湯 檸檬雙玉	米、碎干丁、榨菜、 苦瓜、薑絲 青木瓜、皮絲、藥膳包 檸檬汁、愛玉凍		香椿拌麵 炒寬菜 蒲瓜麵線湯 冬瓜茶	麵條、醬汁 寬菜、薑絲 白麵線、蒲瓜 冬瓜塊		糙米飯 三杯素肚醬 炒四季豆 蘿蔔排骨湯 麥茶	糙米 九層塔、素肚、 四季豆 白蘿蔔、素排骨酥、 大麥仁		咖哩蔬菜湯	高麗菜、美白菇、 豆腐、玉米段		仙草冬瓜奶茶	仙草凍、冬瓜塊、奶粉				
	果	火龍果		蘋果			木瓜			蘋果			哈密瓜			香蕉			荔枝		
蛋白質 (克/份)		59.4		58			68.3		61.5		90.3		90.8			90.8			85.6		
脂肪 (克/份)		31		30			54.5		44.5		71		80.5			76			76		
醣類 (克/份)		232.5		230			264.5		238		354		377.5			338.5			338.5		
熱量 (千卡)		1626.6		1602			1821.7		1508.5		2416.2		2633.7			2460.4			2460.4		

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