

普台高中114年8月18日至8月24日膳食菜單暫定表

日期 星期	8月18日 一			8月19日 二			8月20日 三			8月21日 四			8月22日 五			8月23日 六			8月24日 日		
早餐	粥/ 飲品	阿華田	阿華田、奶粉	麵線糊	紅麵線、高麗菜、筍絲、黑木耳絲、紅K絲、皮絲	紅茶	紅茶包	奶茶	紅茶包、奶粉	豆漿	豆漿	味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌、黃豆芽	綠茶	綠茶						
	主食	丹麥堡 芝麻漢堡	丹麥堡、芝麻堡	芝麻烤饅頭	黑糖饅頭、糖漿、白芝麻	飯糰	米	三明治-自製	去邊吐司、方形火腿、小黃瓜、起司片、千島醬	香椿抓餅1/2	香椿抓餅	素香米粉	埔里米粉、鮮香菇、紅蘿蔔、芹菜、豆干	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅						
	主菜	薯餅	薯餅	跋香滷豆腐	豆腐、豆豉	滷蛋1/2 全素熟狗1/2	蛋、全素大熟狗			京醬豆干	豆干、甜麵醬	五香豆包	豆包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片						
	副菜	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末	芹香銀芽	豆芽菜、紅K、芹菜	辣菜脯干丁	菜脯、豆干丁、辣椒			起司片	起司片	水餃*3	素水餃	千島醬	番茄醬、沙拉醬						
	副菜	馬鈴薯玉米粒	玉米粒、馬鈴薯	炒大陸妹	大陸妹	素若鬆	素鬆			三角薯餅*1	三角薯餅			素若鬆	素鬆						
	青菜	炒美生菜	美生菜			酸菜細絲	酸菜			炒小白菜	小白菜	炒小芥菜	小芥菜	炒小瓜苜蓿芽	小黃瓜、苜蓿芽						
午餐	主食	白飯	米	素培根醬香炒飯	米、素培根、玉米粒、紅K丁、高麗菜、碎干丁	燕麥飯	米、燕麥粒	紅麴飯	米、紅麴米	泰式酸辣義大利麵	義大利麵、素蝦、九層塔、甜椒、火腿、白花菜、洋菇片	白飯	米	紫米飯	紫米、米						
	主菜	黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆腐	蛋、豆腐、三色豆、黑胡椒	打拋天貝干丁	豆干丁、天貝、番茄、九層塔、檸檬汁	餘香豆腐	豆腐、鮮香菇、玉米粒	避風塘豆干	豆干片、辣椒、豆酥	南洋風味油嫩腐	油嫩豆腐、咖哩粉、椰漿	嫩豆腐蒸蛋 糖醋素餘羹	雞蛋豆腐、嫩豆腐、蛋素土魷餘、甜椒	百頁麻婆豆腐	百頁豆腐、豆腐、辣椒、素若粒、玉米粒						
	加菜	滷蛋	蛋、滷包			金沙炸蛋	蛋、鹹蛋			沙茶滷蛋	蛋										
	副菜	梅干鮮筍	梅乾菜、竹筍、皮絲	醬爆脆瓜	小黃瓜、紅K片、玉米筍、四分干丁	泡菜炒豆干	韓式泡菜、豆干、楠瓜	滷白玉豆輪	白K、豆輪、紅K	椒鹽綜合菇	杏鮑菇、鮑魚菇、金針菇	韓式炸醬寬粉	寬粉、韓式黑炸醬、豆芽菜、紅K、回鍋若片	酸菜炒黑干	酸菜、黑豆干						
	副菜	蜜地瓜	地瓜、麥芽糖			蒲瓜燴火腿	蒲瓜、素火腿	焗烤管麵馬鈴薯	馬鈴薯、筆管麵、三色豆、青花菜			剝皮辣椒燴冬瓜	冬瓜、剝皮辣椒、鮮香菇	什錦燒時蔬	什錦菜、金針菇、黑木耳絲、紅K絲、筍絲						
	青菜	炒大白菜	大白菜、紅K、黑木耳絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉	涼拌海帶	海帶芽、黃豆芽	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒鵝白菜	鵝白菜	炒白花菜	白花菜、紅K片						
	湯	紅燒湯	玉米段、白k、紅K、角螺	豆乳味噌湯	豆漿、味噌、豆腐、海帶芽	韓式大醬湯	大白菜、韓式大醬、紅K絲、油豆腐	鮮筍羹湯	筍絲、素若羹、紅K、黑木耳絲、高麗菜	紅豆粉粿湯	紅豆、粉粿	苦瓜鳳梨湯	苦瓜、鳳梨、薑絲	瓜仔G湯	脆瓜、鮮香菇、豆包						
	果	西瓜		荔枝		葡萄		洋香瓜		蘋果		芭樂		梨子							
晚餐	主食	白飯	米	土魷餘羹飯	米、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、金針菇、筍絲、素土魷絲*2	白飯	米	韓式炒碼麵	乾麵條、豆芽菜、素蝦仁、豆干片、韓式辣粉、高麗菜	白飯	米	沙茶素洋若炒飯	米、素羊若、紅k、青椒、玉米粒	酸辣湯麵	油麵、筍絲、木耳絲、紅k、金針、豆腐、大白菜						
	主菜	椒麻臭豆腐*2	臭豆腐、椒麻醬汁	海帶滷什錦	豆干、素米雪、豆皮、海帶結	荷包蛋 紅燒白帶魚	蛋 白帶魚、紅K絲、金針菇	藍帶豆包	豆包、起司片	擔擔醬干丁	普台素燥、豆干丁、鮮香菇	香辣小G腿*2	香辣小G腿	小蛋滷油腐 滷三角油腐	鳥蛋、油豆腐 三角油腐						
	副菜	螞蟥上樹	冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、豆干片	青花炒玉筍	青花菜、玉米筍、紅K片	韓式炸G	杏鮑菇、鹽酥G丁、韓式辣醬、白芝麻	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒	麻辣涼拌素G	素G、小黃瓜、油花生	寧波炒年糕	大白菜、韓式年糕、紅K絲、鮮香菇	泰式酸辣楠瓜	楠瓜、青木瓜、杏鮑菇、番茄、檸檬汁						
	副菜	榨菜炒素肚	素肚、榨菜、薑絲、秀珍菇	炒鵝白菜	鵝白菜	冬瓜滷筍干	冬瓜、筍干、皮絲	炒莧菜	莧菜	絲瓜燴三鮮	絲瓜、素海參、素蝦仁	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	沙茶炒芥藍	芥藍菜						
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲			炒油菜	油菜、薑絲	羅宋湯	番茄、高麗菜、西洋芹	炒空心菜	空心菜	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿								
	湯	蘿蔔排骨湯	白K、素排骨酥、薑絲			檸檬冬瓜茶	冬瓜、檸檬			紫菜豆腐湯	豆腐、韓國紫菜、薑絲										
	果	芭樂		火龍果		芒果		葡萄		芒果		西瓜		香蕉							
蛋白質	54.2			66.5			86.5			102.3			96.9			89.9			84.5		
脂肪	78			77.5			77.5			85.8			65.5			79			69		
醣類	385.5			383.5			325			496.2			347			348.5			347		
熱量	2630.8			2262.5			2343.5			2896.2			2365.1			2466.6			2347		

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