

普台高中114年9月1日至9月7日 膳食菜單暫定表

日期	9月1日			9月2日			9月3日			9月4日			9月5日			9月7日		
星期	一			二			三			四			五			日		
西式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、素若絲、豆皮、高麗菜、紅K	奶茶	紅茶包、奶粉	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	阿華田	阿華田、奶粉							
	主食	G蛋蛋糕捲 法國小麵包	G蛋蛋糕捲 法國小麵包	白麥吐司	吐司	芝麻堡	芝麻堡	西式燒餅	西式燒餅	滿福堡	滿福堡							
	主菜	鹹蛋1/2 香滷豆干	鹹蛋、豆干	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、蛋、紅K丁、沙拉、玉米粒	薯餅	金牌薯餅	素鬆/起司片	素鬆/起司片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片							
	副菜	油條/蛋豆漿	油條/豆漿	草莓乳酪醬	草莓醬、奶油乳酪	起司片	起司片	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜	堅果起司蘑菇醬	堅果、起司醬、洋菇片							
	副菜	炒菜豆	菜豆	炒小黃瓜絲	小黃瓜	酸黃瓜沙拉醬	沙拉、酸黃瓜	千島醬	沙拉醬、番茄醬	茄汁筆管麵	筆管麵、番茄、青花菜、三色豆、豆干							
中式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、素若絲、豆皮、高麗菜、紅K	奶茶	紅茶包、奶粉	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	白粥	米							
	主食	法國小麵包	法國小麵包	銀絲卷	銀絲卷	酸菜包	酸菜包	西式燒餅	西式燒餅	刈包	刈包							
	主菜	鹹蛋1/2 香滷豆干	鹹蛋、豆干	薯泥蛋沙拉 薯泥沙拉	馬鈴薯、蛋、紅K丁、沙拉、玉米粒	塔燒豆包	九層塔、豆包、紅K絲	素鬆/起司片	素鬆/起司片	梅干素滷若黑干	黑豆干、梅干菜、素滷若							
	副菜	油條	油條	涼拌海帶絲	海帶絲、紅K絲	薯餅	金牌薯餅	苜蓿芽小瓜	苜蓿芽、小黃瓜	花生糖粉	花生粉、糖							
	副菜	蜜豆漿	豆漿	煉乳	煉乳	醬燒茭白筍	茭白筍、鮮香菇、角螺、紅K片	千島醬	沙拉醬、番茄醬	酸菜絲	酸菜絲							
午餐	青菜	炒菜豆	菜豆	五彩蘆筍	蘆筍、甜椒、美白菇、鮮香菇	炒油菜	油菜	炒莧菜	莧菜	炒地瓜葉	地瓜葉							
	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	咖哩炒麵	油麵、碎干丁、高麗菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、三色豆							
	主菜	粉條蒸蛋 彩椒大豆腐	冬粉、蛋、碎干丁、鮮香菇、玉米粒 煙燻捲、彩椒	素干丁若醬	豆干丁、素瓜仔若、鮮香菇、脆瓜	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、豆腐、蕃茄	金沙豆腐 醬燒鹽酥豆腐	豆腐、鹹蛋	紅燒四角豆腐	油嫩豆腐							
	加菜	滷蛋	蛋			塔香滷蛋	蛋、九層塔											
	副菜	宮保腰果回鍋若	腰果、回鍋若、辣椒、青椒、黑木耳、紅K片	焗烤燻絲麵	燻絲麵、乳酪絲、馬鈴薯、紅K丁、青花菜	炸米雪豆干	素米雪、豆干片、杏鮑菇	冬瓜燉鮮菇	冬瓜、鮮香菇、黑豆干	鹽酥拼盤	鹽酥G丁、金針菇、薯球、茄子							
晚餐	副菜	絲瓜麵線	絲瓜、麵線、美白菇	黑椒干絲銀芽	粗干絲、豆芽菜、芹菜	雙鮮滷大黃瓜	大黃瓜、素蝦仁、素蟹棒	上湯燉白菜	大白菜、紅K絲、鮮香菇、豆皮									
	青菜	炒A菜	A菜	炒莧菜	莧菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒大陸妹	大陸妹							
	湯	咖哩蔬菜湯	高麗菜、南瓜、番茄、黑木耳、豆腐	羅宋湯	西洋芹、高麗菜、大蕃茄	油燻細粉湯	冬粉、油豆腐、芹菜	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	雙Q紅茶 鳳梨苦瓜湯	紅茶包、珍珠粉圓、椰果、鳳梨、苦瓜							
	果	小玉		火龍果		蘋果		美濃瓜		楊桃								
	地方	蕃茄干丁拌麵 椒鹽毛豆莢 炸鍋貼*2	關廟麵、蕃茄、碎干丁、洋菇片、鮮香菇、玉米粒 毛豆莢、黑胡椒 素鍋貼	餘香醬燴麵 胡麻秋葵 醬燒蘭花干	拉麵、素若粒、小黃瓜、黑木耳、碎干丁、玉米粒、紅K丁 秋葵、蘭花干、黑木耳、紅K片	培根素香炒飯 糖醋豆腸 沙拉鮮筍	米、素培根、碎干丁、三色豆、高麗菜 豆腸、甜椒、沙拉醬、竹筍	炸醬乾麵 煉奶銀絲卷 素鹽滷蘿蔔	油扁麵、素炸醬、豆干丁、紅K絲、小黃瓜、迷你銀絲卷、煉乳 素鹽、白蘿蔔							白米飯	米	
異國	奶香蘑菇燉飯 紅豆蝸牛餅	米、小黃瓜、洋菇片、玉米粒、紅K、素火腿、洋菇片、鴻喜菇 紅豆蝸牛餅	海南G飯 荷包蛋 豆豉苦瓜 肉青菜湯	米、斑蘭葉、薑黃粉、香茅、杏鮑菇、碎干丁 蛋 豆豉、苦瓜、白蘿蔔、紅蘿蔔、素洋若	椒麻刀削麵 芋頭餅*2 滷海帶豆干	刀削麵、豆干、椒麻醬、豆芽菜、小白菜 芋頭餅 海帶結、豆干	日式咖哩蓋飯 三角薯餅*2 椒鹽紫茄	米、馬鈴薯、紅K丁、玉米筍、百頁豆腐、油豆腐 三角薯餅、茄子								瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆干丁、鮮香菇	
	麵食	玉米濃湯餃 綜合滷味 炒青江菜	素水餃、馬鈴薯、三色豆、玉米粒、素火腿 黑豆干、海帶結、素米雪、青江菜	紅燒開東煮-麵 百香果凍	麵條、白k、紅K、素黑輪、玉米段、油豆腐、貢丸 百香果粒、綠茶包	素龍蝦湯麵 四喜烤魷 橄欖油炒高麗	乾麵條、高麗菜、豆芽菜、素龍蝦 烤魷、筍片、黑木耳、紅K 橄欖油、高麗菜、紅k	府城素擔仔湯麵 海帶片滷油腐	油麵、素若粒、素小蝦、豆芽菜、小白菜、油片 海帶片、四角油豆腐							泡菜炒年糕	韓式泡菜、年糕、大白菜、紅K絲	
	風味	辣子雞丁親子丼飯 炸豆腐 炒小白菜	米、蛋、素G丁、油豆腐、大白菜、紅K、金針菇、黑木耳、辣椒豆腐、小白菜	海鮮排定食 日式蒸蛋	米、海鮮排、醬汁、牛蒡絲 蛋、玉米粒、毛豆仁	白飯 墨西哥醬豆包 酸菜炒黑干 炒空心菜	米、豆包、蕃茄 酸菜、黑豆干 空心菜	普台便當餐- 白飯、滷蛋、豆干、 普台家燥 炒大白菜	米、蛋、豆干、普台素燥、大白菜、紅K絲							綜合炸物	地瓜球、G米花、地瓜、杏鮑菇	
	加菜	韓式拌飯 炒大黃瓜 青菜豆腐湯 麥茶	米、韓式泡菜、紅蘿蔔、黃豆芽 大黃瓜 鵝白菜、豆腐 大麥仁	香椿拌麵 炒有機鵝白菜 大黃瓜素酥湯 仙草茶	麵條、香椿醬 有機鵝白菜 大黃瓜、排骨酥 濃縮仙草汁	白飯 黑胡椒醬 炒有機黑葉白菜 當歸家莊湯 紅豆薏仁湯	米、三色豆、碎干丁 紅豆、洋蔥仁 冬瓜、素肚、當歸 有機黑葉白菜	素香米粉 炒苦瓜 紫菜冬菜湯 山粉圓甜湯	米粉、高麗菜、紅K絲 苦瓜 韓國紫菜、冬菜、蘆絲山粉圓、冬瓜糖磚							炒青江菜 紅燒湯	青江菜 白蘿蔔、紅K丁、皮絲、凍豆腐	
	果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨									芭樂	
蛋白質		61.4		63.5		54.4		61.1		54.6							28.5	
脂肪	早	51		54.5		52		55		50							27.5	
醣類	午	220		228		203		202.5		203							117.5	
熱量		1584.6		1656.5		1497.6		1549.4		1480.4							831.5	

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