

普台高中115年7月13日至7月19日 膳食菜單暫定表

星期	7月13日 一			7月14日 二			7月15日 三			7月16日 四			7月17日 五			7月18日 六			7月19日 日		
	粥/飲品	綠茶	綠茶包	熱牛奶	奶粉	皮蛋瘦若粥 蔬菜瘦若粥	米、玉米粒、蛋、皮蛋、紅K丁、高麗菜、素若絲	豆漿	豆漿	烏龍奶茶	烏龍茶、奶粉	紫菜豆皮湯	韓國紫菜、日式炸豆皮	芝麻牛奶	芝麻粉、奶粉						
早餐	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	奶香餐包 草莓夾心麵包	奶香餐包、草莓夾心麵包	奶皇包	奶皇包(小)	厚片吐司	厚片土司	貝果堡	貝果堡	飯糰	米	乳酪條	乳酪條						
	主菜	白煮蛋 滷豆干	蛋、豆干	熱狗炒蛋 熱狗炒豆干	蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、素熱狗、碎干丁	土豆麵筋	生花生、麵筋泡	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	墨西哥醬豆包	豆包、墨西哥香料	滷蛋1/2 菜脯豆干	蛋、豆干丁、菜脯	洋芋蛋沙拉 洋芋沙拉	馬鈴薯、蛋、紅K丁、沙拉醬、玉米粒、小黃瓜						
	副菜	起司片	起司片	玉米穀片	玉米片	素鬆/脆瓜	素鬆/脆瓜	薯餅	薯餅	草菇起司抹醬	洋菇片、起司醬	素鬆/油條	素鬆、油條	起司片	起司片						
	副菜	煉乳	煉乳	黑胡椒拌麵	乾麵條、玉米粒、紅K丁、素火腿、黑胡椒	炒莧菜	莧菜	巧克力醬	巧克力醬	美生菜	美生菜	酸菜絲	酸菜絲	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油						
	副菜	煉乳	煉乳	黑胡椒拌麵	乾麵條、玉米粒、紅K丁、素火腿、黑胡椒	炒莧菜	莧菜	巧克力醬	巧克力醬	美生菜	美生菜	酸菜絲	酸菜絲	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油						
中餐	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	泰式酸辣拌飯	米、東茭醬、豆干丁、小黃瓜、玉米粒、鮮香菇	糙米飯	米、糙米						
	主菜	三色蒸蛋 糖醋排骨酥	蛋、鹹蛋、皮蛋 香椿排骨酥、甜椒	金沙豆腐 椒鹽炸豆腐	豆腐、鹹蛋	奶白醬G丁	素G丁、油豆腐、馬鈴薯、紅K丁	塔香炒蛋 塔香豆包	蛋、九層塔、鴻喜菇、豆干、豆包	茄汁義式若九子	義式若九、大蕃茄、馬鈴薯	椒麻老皮嫩若	豆腐、椒麻醬	沙茶炒蛋 沙茶燴豆腐	蛋、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、豆腐						
	副菜	醬燒杏菇麵腸	麵腸、杏鮑菇、黑木耳	咖哩八寶	豆干丁、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、雪蓮子	醬爆干丁	鮑魚菇、四分干丁、小黃瓜	瓜仔冬瓜滷	素瓜仔若、冬瓜、脆瓜	黑胡椒醬銀芽	豆芽菜、紅K絲、黑胡椒醬、豆干絲	焗烤培根鮮蔬	乳酪絲、青花菜、素培根、馬鈴薯、紅K丁	泡菜燒年糕	韓式年糕、韓式泡菜、大白菜、紅K片						
	副菜	鹽酥G	蘿蔔糕、芋頭窩、九層塔、鹽酥G丁	榨菜炒什錦	榨菜絲、什錦菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲	火腿炒蒲瓜	蒲瓜、素火腿	西芹炒花枝	西洋芹、甜椒、素花枝圈	櫛瓜炒玉米	櫛瓜、玉米粒、紅K丁			海苔地瓜薯條	馬鈴薯、地瓜、海苔粉						
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒A菜	A菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒油菜	油菜	炒莧菜	莧菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒青江菜	青江菜						
	湯	玉米濃湯	玉米粒、素火腿、馬鈴薯、紅K丁、奶粉	牛蒡養生湯	牛蒡、白蘿蔔、山藥、皮絲、玉米段	芹菜蘿蔔湯	皮絲、芹菜、白蘿蔔	韓式大醬湯	大白菜、黃豆芽、紅K絲、豆腐、味噌、韓式黃豆醬	酸辣湯	大白菜、金針菇、黑木耳絲、豆腐、紅K絲	珍珠奶茶	紅茶包、奶粉、珍珠粉圓	冬瓜貢丸湯	冬瓜、大貢丸						
	果	小玉		火龍果		芒果		鳳梨		西瓜		葡萄		梨子							
晚餐	主食	茄汁焗烤飯	米、玉米粒、紅K丁、素火腿、洋菇片、乳酪絲、碎干丁	白米飯	米	培根玉米炒飯	米、素培根、玉米粒、高麗菜、黑胡椒、紅K丁	台式炒泡麵	蒸煮麵、高麗菜、紅K絲、豆芽菜、素火腿	粉紅醬螺絲麵	螺絲麵、洋菇片、玉米粒、素火腿、豆干丁	紅油水餃*10	素水餃、紅油醬汁	白米飯	米						
	主菜	烏龍米血干丁	素米雪、四分干、甜麵醬、烏龍茶	雲南豆腐蓉	豆腐、素火腿、芹菜、紅K、鮮香菇、辣油	綜合滷味	黑豆干、海帶結、四角油泡、酸菜絲	蜜汁G胸若*4	全素G胸若、白芝麻	藍帶起司排	豆包、起司片、麵包粉	素鬆蒸嫩腐	嫩豆腐、素鬆	壽喜燒	凍豆腐、筠蓐小卷、日式豆皮、金針菇						
	副菜	炸物拼盤	薯條、地瓜球	宮保G丁	素G丁、豆干、油花生、青椒	京醬紫茄	茄子、紅K片、素若粒、甜麵醬	回鍋若炒大白	回鍋若片、大白菜、紅K片	奶酥法國麵包*2	法國麵包、奶酥醬	蜜汁排骨酥	香椿排骨酥、馬鈴薯、白芝麻、杏鮑菇	三杯豆腸	豆腸、黑木耳、九層塔、素米雪						
	副菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	三角薯餅 炒大白菜	三角薯餅*2 大白菜、紅K絲	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒青花菜	青花菜、紅K片、玉米筍	炒地瓜葉	地瓜葉	小瓜什錦 炒油菜	小黃瓜、玉米筍、紅K片 油菜						
	青菜湯	綜合仙草甜湯	仙草凍、紅豆、洋蔥仁	日式豆皮味噌湯	日式炸豆皮、豆腐、味噌、海帶芽	百香雙Q	椰果、珍珠粉圓、百香果粒、綠茶包	蘑菇濃湯	馬鈴薯、素火腿、洋菇片、玉米粒、奶粉	義式蔬菜湯	大蕃茄、高麗菜、西洋芹、馬鈴薯	紅燒湯	白蘿蔔、玉米段、紅K丁、皮絲	咖哩蔬菜湯	高麗菜、玉米段、南瓜						
	果	蘋果		芭樂		香蕉		哈密瓜		芭樂		火龍果		芒果							
蛋白質	94.9			88.6			87.2			90.2			99.1			89			84		
脂肪	76.4			69.5			68			48			87.9			63			70		
醣類	377.1			352.5			368			377.5			356.6			370			357.5		
熱量	2575.6			2389.9			2432.8			2382.8			2613.9			2488			2396		

自民國98年承接以來即使用CAS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