

普台高中115年8月3日至8月9日膳食菜單暫定表

日期	8月3日			8月4日			8月5日			8月6日			8月7日			8月9日		
星期	一			二			三			四			五			六		
西式早餐	飲品	烏龍奶茶	奶粉、烏龍茶	豆漿	豆漿		紅茶	紅茶包		奶茶	紅茶包、奶粉		香菇羅漢粥	米、紅K絲、皮絲、黑木耳絲、筍絲、什錦菜、鮮香菇				
	主食	牛角可頌 方形可頌堡	牛角可頌、可頌堡	紅豆包	紅豆包(大)		厚片土司	厚片吐司		四角鬆餅 西式燒餅	四角鬆餅 西式燒餅		芋泥包	芋泥包(小)				
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	方形火腿片 火腿片	京醬豆干	豆干、甜麵醬		熱狗蛋沙拉 熱狗沙拉	馬鈴薯、素熱狗、蛋、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬		火鑪炒蛋 火鑪炒豆干	蛋、素火腿、碎干丁、馬鈴薯		花生麵筋	生花生、麵筋泡				
	副菜	楓糖漿	楓糖漿	素香拌麵	乾麵條、豆芽菜、小白菜、素火腿		抹茶抹醬	綠茶抹醬		花生醬	花生醬		素鬆/幼筍	素鬆、幼筍				
	副菜	酪梨油拌蔬菜	青花菜、酪梨油	梅干筍子	梅干菜、筍干		起司片	起司片		義式烤蔬菜	青花菜、白花菜、南瓜、地瓜、玉米筍、義式香料		炒蒲瓜	蒲瓜				
中式早餐	飲品	烏龍奶茶	奶粉、烏龍茶	豆漿	豆漿		紅茶	紅茶包		奶茶	紅茶包、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				
	主食	蒸鍋貼*3	素鍋貼	紅豆包	紅豆包(大)		黑糖饅頭	黑糖饅頭		紅豆鍋牛餅	紅豆鍋牛餅		芋泥包	芋泥包(小)				
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	方形火腿片 火腿片	京醬豆干	豆干、甜麵醬		熱狗蛋沙拉 熱狗沙拉	馬鈴薯、素熱狗、蛋、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬		火鑪炒蛋 火鑪炒豆干	蛋、素火腿、碎干丁、馬鈴薯		花生麵筋	生花生、麵筋泡				
	副菜	醬燒雞腸	雞腸、紅K片、黑木耳	素香拌麵	乾麵條、豆芽菜、小白菜、皮絲		五彩素肚	素肚、青椒、甜椒、木耳、紅K		鮮蔬炒油片	油片、芹菜、紅K絲		素鬆	素鬆				
	副菜	鮮菇炒水蓮	水蓮、鮮香菇				起司片	起司片		梅干苦瓜	苦瓜、梅干菜		幼筍	幼筍				
青菜	酪梨油拌蔬菜	青花菜、酪梨油	梅干筍子	梅干菜、筍干		炒A菜	A菜		義式烤蔬菜	青花菜、白花菜、南瓜、地瓜、玉米筍、義式香料		炒蒲瓜	蒲瓜					
午餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	白米飯	米		糙米飯	米、糙米		白米飯	米		沙茶炒麵	油麵、皮絲、紅K絲、高麗菜、豆芽菜				
	主菜	麻婆豆腐	豆腐、玉米粒、鮮香菇	番茄炒蛋 番茄豆腐	蛋、番茄 三角油豆腐		海苔蜜汁炸豆腐	豆腐、海苔絲、白芝麻		咖哩炒蛋 咖哩豆包	蛋、馬鈴薯、紅K丁、油豆腐、豆包		麻辣鍋物	凍豆腐、四角油泡、素米雪、豆干				
	加菜	無糖滷蛋	蛋、焦糖				豉香滷蛋	蛋、豆豉										
	副菜	椒鹽炸黑干	黑豆干、杏鮑菇	紅燒蘿蔔	白蘿蔔、素腿、紅K丁、素排骨酥		三杯烤魷	烤魷、九層塔、杏鮑菇、紅K片		酥炸雙糕	蘿蔔糕、芋頭糕、四分干		三角薯餅*2	三角薯餅				
	副菜	鮮炒竹筍	新鮮竹筍、紅K片、皮絲	寧波炒年糕	大白菜、紅K片、寧波年糕、鮮香菇		黃瓜炆三鮮	大黃瓜、黑木耳、素蝦仁、素海參		海苔絲瓜	韓國紫菜、絲瓜、薑絲							
	青菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒小白菜	小白菜		炒青江菜	青江菜		炒鍋白菜	鵝白菜		炒大白菜	大白菜、紅K絲、黑木耳絲				
	湯	泰式酸辣湯	大白菜、大番茄、四角油泡、小珍九、檸檬汁、香茅、南薑	綜合湯	油豆腐、青木瓜、大貢丸		綜合仙草甜湯 酸菜筍片湯	濃縮仙草汁、珍珠粉圓、綠豆、洋蔥仁、仙草凍、酸菜仁、筍片、薑絲		芋頭米粉湯	芋頭、米粉、乾香菇、紅K絲、高麗菜		紫菜豆腐湯	紫菜、油皮、薑絲				
果	芭樂		鳳梨			楊桃			西瓜			芒果						
晚餐	地方	剝皮辣椒G炊飯 涼拌海帶 素鬆燉豆腐	米、辣G丁、素G、剝皮辣椒、鮮香菇、鴻喜菇、海帶絲、紅K絲、嫩豆腐、素鬆	鐵路便當餐-白飯、照燒若排、滷蛋、滷豆腐、炒高麗菜	米、蛋1/2、素若排、三角油豆腐、高麗菜、紅K絲、橄欖油		麻醬乾麵 避風塘炸豆包 蠔腸炒白花	乾麵條、小白菜、豆芽菜、素火腿、芝麻醬、碎干丁 豆包、豆酥、白花菜、素香腸		白米飯 香辣小G麵*2 蠔繖上樹 素香腸炒蛋	米、香辣小G腿、冬粉、高麗菜、紅K絲、蛋、蛋素香腸					醬油炒飯	米、高麗菜、紅K丁、素火腿、玉米粒、毛豆仁	
	異國	起司醬拌烏龍麵 薑絲炒雞腸 沙茶炒芥藍	烏龍麵、起司醬、玉米粒、素若排、碎干丁、鴻喜菇、高麗菜、雞腸、薑絲、黑木耳、芥藍菜	韓式奶醬義大利麵 焗烤馬鈴薯	義大利麵、韓式辣椒粉、奶粉、素G丁、玉米筍、碎干丁、青花菜、馬鈴薯、乳酪絲		培根玉米焗烤飯 酥皮濃湯	米、玉米粒、素培根、紅K丁、碎干丁、高麗菜、乳酪絲、酥皮、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿		韓式泡菜拌飯 荷包蛋 韓式拌海芽	米、韓式泡菜、大白菜、紅K絲、小黃瓜、玉米粒、素火腿、碎干丁 蛋、海帶芽、白芝麻					磨擦豆腐	嫩豆腐、麵包粉	
	麵食	酸辣湯麵 珍珠布丁	乾麵條、高麗菜、蛋、油豆腐、紅K絲、黑木耳絲、金針菇、珍珠粉圓、布丁粉	香辣滷滷湯麵 炒莧菜 夾心豆干	乾麵條、三角油豆腐、素若粒、小白菜、豆芽菜、素小蝦、莧菜、黑豆干、素鬆、酸菜絲		麻辣牛奶鍋燒意麵 糖醋素魚柳 橄欖油炒青花菜	鍋燒意麵、奶粉、高麗菜、大貢丸、四角油泡、三角油豆腐、玉米段、素絲柳、甜椒、青花菜、橄欖油		日式醬油拉麵 椒鹽毛豆莢 牛蒡絲	拉麵、筍干、豆芽菜、牛蒡排、高麗菜、玉米粒、海苔片、毛豆莢、牛蒡絲					三杯素洋若	九層塔、素洋若、甜椒、青椒、四分干	
	風味	白飯 蜜汁G翅 滷豆干 酥炸南瓜	米、煙燻G翅、白芝麻豆干、南瓜	塔香蛋炒飯 筍子捲 柳菇鰻白菜	米、九層塔、蛋、紅K丁、玉米粒、碎干丁、鮮香菇、筍子捲、鰻白菜、柳松菇		塔塔醬絲拌飯 紅絲油菜 海帶豆干	米、素餘排、檸檬汁、黃芥末醬、沙拉醬、油菜、紅K絲、海帶根、豆干片		維力炒泡麵 炸物拼盤	王子麵、維力素炸醬、碎干丁、高麗菜、紅K絲、素火腿、麥克G塊、脆薯、鹽酥G丁					炒莧菜	莧菜	
	加菜	蔬菜拌麵 炒A菜 瓜玉米湯 洛神花茶	乾麵條、酸菜絲、皮絲 A菜 冬瓜、玉米段 洛神花	榨菜干丁拌飯 炒有機蔬菜 藥膳湯 紅豆粉糯湯	米、碎干丁、榨菜、有機蔬菜、山藥、皮絲、玉米段、藥膳包、紅豆、粉糯		香椿拌麵 炒有機蔬菜 蒲瓜雞絲湯 冬瓜茶	乾麵條、香椿醬、有機蔬菜、白麵線、蒲瓜、冬瓜塊		糙米飯 三杯素肚醬 炒油菜 蘿蔔排骨湯 珍珠麥茶	糙米、九層塔、素肚、油菜、白蘿蔔、素排骨酥、大麥仁、珍珠粉圓					仙草冬瓜奶茶	仙草凍、冬瓜塊、奶粉	
燕	火龍果		蘋果			木瓜			美濃瓜						荔枝			
蛋白質	64.3			66.4			58.1			57.3			46.8			32.2		
脂肪	53			46.5			50			50.5			48			30.5		
醣類	221			226.5			211.5			214.5			186			124.5		
熱量	1618.2			1598.1			1528.4			1541.7			1363.2			901.3		

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