

普台高中115年8月17日至8月23日膳食菜單暫定表

日期		8月17日		8月18日		8月19日	
星期		一		二		三	
西式早餐	粥飲品	阿華田	阿華田、奶粉	麵線糊	紅麵線、什錦菜、筍絲、黑木耳絲、紅K絲、皮絲	紅茶	紅茶包
	主食	丹麥堡 光頭堡	丹麥堡、光頭堡	鹹大餅	鹹大餅	厚片吐司	厚片吐司
	主菜	素若排	素若排	菜脯炒蛋 菜脯炒豆干	蛋、豆干、菜脯	鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	蛋、素鮑餘沙拉、沙拉醬、素火腿、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁
	副菜	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末、沙拉醬	絲瓜炒豆包 滷海帶	豆包、絲瓜、海帶片捲、花生	起司片	起司片
	副菜	馬鈴薯玉米粒	玉米粒、馬鈴薯	炒小白菜	小白菜	奶酥醬	奶酥醬
中式早餐	粥飲品	阿華田	阿華田、奶粉	麵線糊	紅麵線、什錦菜、筍絲、黑木耳絲、紅K絲、皮絲	紅茶	紅茶包
	主食	中式燒餅	中式燒餅	鹹大餅	鹹大餅	紅豆包	紅豆包(大)
	主菜	黑胡椒若柳	素若排	菜脯炒蛋 菜脯炒豆干	蛋、豆干、菜脯	鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	蛋、素鮑餘沙拉、沙拉醬、素火腿、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁
	副菜	苜蓿芽	苜蓿芽	絲瓜炒豆包	豆包、絲瓜	素雞蒸豆腐	豆腐、素鬆
	副菜	馬鈴薯玉米粒	玉米粒、馬鈴薯	滷海帶	海帶片捲、花生	南瓜彩蔬	南瓜、玉米筍、紅K片、小黃瓜、黑木耳
午餐	青菜	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末、沙拉醬	炒小白菜	小白菜	炒地瓜葉	地瓜葉
	主食	古早味油飯	長糯米、生花生、鮮香菇、皮絲、菜脯、乾香菇絲、碎干丁、紅K丁	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒
	主菜	沙茶炸豆干	豆干片、素沙茶	金沙炸蛋 菸燻茶鵝	蛋、鹹蛋、茶鵝	五目蒸蛋 紅燒肉鬆	蛋、黑木耳、碎干丁、紅K丁、新鮮竹筍、
	加菜	蜜汁滷蛋	蛋				
	副菜	蒲瓜燴豆皮	蒲瓜、豆皮	三杯綜合菇	九層塔、杏鮑菇、秀珍菇、鮑魚菇、油豆腐	韓式泡菜豆腐煲	冬粉、油豆腐、韓式泡菜、金針菇、大白菜
	副菜			白菜滷豆輪	大白菜、豆輪、紅K片、黑木耳	田園玉米	玉米粒、櫛瓜、素火腿、馬鈴薯
	青菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒青江菜	青江菜	炒鵝白菜	鵝白菜
	湯	菜頭貢丸湯	白蘿蔔、大貢丸	酸辣湯	高麗菜、紅K絲、金針菇、黑木耳絲、豆腐	米豆排骨湯	米豆、素排骨酥、白蘿蔔
	果	西瓜		荔枝		葡萄	
	地方	黑胡椒蝦排飯 橄欖油拌青花 醬燒芹香蘭花干	米、黑胡椒蝦排、青花菜、橄欖油、蘭花干、芹菜、紅K絲、榨菜絲	高蛋白健康餐- 白飯、嫩煎G腩若、 滷蛋、滷豆干、炒高麗菜	米、素G腩若、蛋、豆干、高麗菜、紅K絲		
晚餐	異國	日式茶泡飯 章餘塊餘豆腐 涼拌鹽昆布豆芽	米、素鹹餘、烏龍茶、素鬆、小黃瓜、餘豆腐、海苔絲、沙拉醬、豆芽菜、昆布	玉米濃湯餃 墨西哥辣G口袋餅	素水餃、玉米粒、紅K丁、素火腿、馬鈴薯、碎干丁、奶粉、口袋餅、素G米花、紫色高麗菜、玉米粒、墨西哥醬汁、起司片、苜蓿芽		
	麵食	素土魷絲羹 川燙地瓜葉 胡麻醬嫩豆腐	油麵、素土魷絲、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲、金針菇、地瓜葉、嫩豆腐、胡麻醬	素麵飽湯麵 香辣涼拌海帶芽 滷油腐	乾麵條、素飽飽、素若粒、豆芽菜、小白菜、海帶芽、小黃瓜、三角油豆腐		
	風味	素老干媽醬拌麵 紅絲油菜 涼拌干絲	刀削麵、素老干媽、小白菜、豆芽菜、皮絲、碎干丁、鮮香菇、油菜、紅K絲、白干絲、海帶絲、芹菜	麻油G飯 炒小白菜 八寶干丁	米、杏鮑菇、乾香菇、皮絲、豆包、麻油、小白菜、豆干丁、毛豆仁、紅K丁、鮮香菇、玉米粒		
	加菜	酸菜鮑菇拌飯 炒A菜 黃瓜玉米湯 烏梅汁	米、酸菜絲、杏鮑菇、皮絲、A菜、大黃瓜、玉米段、烏梅汁	麻醬乾麵 炒地瓜葉 綜合湯 銀耳蓮子湯	乾麵條、芝麻醬、豆芽菜、地瓜葉、油豆腐、白蘿蔔、白木耳、蓮子		
	果	芭樂		火龍果			
蛋白質		61.3		49.4		51.5	
脂肪		39		42.5		42.5	
醣類		200.5		201.5		214.5	
熱量		1576.2		1386.1		1446.5	

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