

普台高中 106年3月26至4月1日 膳食菜單暫定表

| 日期 | 3月26日 | | | 3月27日 | | | 3月28日 | | | 3月29日 | | | 3月30日 | | | 3月31日 | | | 4月1日 | | |
|----|----------|--------------------------------------|---|---------------------------------|--|---|--|---------------------------------|--|----------------------------------|--|-------------------------------|---|------------------------------|--|-------|--|--|------|--|--|
| 星期 | 甲 | | | 乙 | | | 丙 | | | 丁 | | | 戊 | | | 己 | | | 庚 | | |
| 中餐 | 飲品 | 芋頭濃湯 | 芋頭、玉米粒、紅K | 麵線糊 | 紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥 | 紅茶豆漿 | 紅茶、豆漿 | 熱牛奶 | 奶粉 | 糙米漿 | 五穀米、糙米、焦花生 | 綠茶 | 綠茶包 | 紅豆湯圓 | 紅豆、湯圓、洋蔥仁 | | | | | | |
| | 主食 | 白飯 | 米 | 小奶黃包 | 小奶黃包 | 山東饅頭 | 山東饅頭 | 漢堡 | 漢堡 | 咖哩包 | 咖哩包 | 白麥吐司 | 白麥吐司 | 白飯 | 米 | | | | | | |
| | 主菜 | 咖哩油泡 | 油泡、三色豆、馬K、咖哩粉 | 滷油豆腐 | 油豆腐、薑片 | 素燥滷蛋 蔴瓜滷苦瓜 | 蛋、素燥/苦瓜、蔴瓜、皮絲 | 松阪燒若 | 番茄醬、松阪燒若 | 梅干素肚 | 素肚、梅干菜 | 水煮蛋 精靈菇炒豆包 | 蛋、椒鹽粉、豆包、秀珍菇、薑絲、甜椒 | 蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排 | 蒲瓜、紅K、筍絲、蛋/素排 | | | | | | |
| | 副菜 | 素鬆 | 素鬆 | 海結麵輪 | 海帶結、豆輪 | 海芽炒豆皮 | 海帶芽、豆皮、紅K | 沙拉醬 | 沙拉醬 | 蕪菁素炒 | 蕪菁、香菇、火腿、玉米粒、西洋芹 | 草莓醬 | 奶酥醬 | 香脆酥 | 香脆酥 | | | | | | |
| | 副菜 | 幼筍 | 幼筍 | 木耳鳳梨 | 黑木耳、鳳梨 | 脆片堅果 | 葡萄乾 葵花子 南瓜子 青提子 五彩球 | 蕃茄片 | 蕃茄 | 辣炒海帶絲 | 海帶絲、豆干、紅K | 蔓越莓洋芋泥 | 馬K、蔓越莓 | 醋溜海帶絲 | 海帶絲、紅K、薑絲、芹菜 | | | | | | |
| | 青菜 | 涼拌海芽 | 海帶芽、小黃瓜 | 炒青江菜 | 青江菜、薑絲 | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑絲 | 玉米火腿丁 | 玉米粒、火腿丁 | 炒小芥菜 | 小芥菜、薑絲 | 炒A菜 | A菜、薑絲 | 炒油菜 | 油菜、薑絲 | | | | | | |
| | 主食 | 紫米飯 | 米、紫米 | 燕麥飯 | 米、燕麥粒 | 白飯 | 米 | 紅麴飯 | 米、紅麴 | 黑胡椒醬拌麵 | 油麵、黑胡椒醬 | 五穀飯 | 米、五穀米 | 白飯 | 米 | | | | | | |
| | 主菜 | 雲南豆腐卷 | 豆腐、香菇、紅K、火腿、芹菜、素若粒 | 火腿玉米炒蛋 黑胡椒素柳 | 蛋、玉米粒、素火腿、紅K、洋菇片、黑胡椒醬 | 紅燒獅子頭 | 獅子頭、高麗菜、黑木耳、紅K | 金針鮮筍蒸蛋 三杯鮮筍G丁 | 金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/鮮筍、G丁、九層塔 | 椒香豆薯炒蛋 黑胡椒炒素排 | 蛋、豆薯、豆腐、毛豆、紅K、黑胡椒粒 牛蒡排、毛豆、馬K、紅K | 沙茶鮮筍油腐 | 油腐、金針菇、秀珍菇 | 三杯雞腸 | 雞腸、甜椒、青椒、九層塔 | | | | | | |
| | 副菜 | 白菜炒冬粉 | 大白菜、冬粉、鮮香菇、紅K | 酥炸甜不辣 | 紅K、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉 | 韓式泡菜炒豆干 | 韓式泡菜、大白菜、豆干、紅K | 西芹蕃茄豆干片 | 蕃茄、豆干、西洋芹 | 香酥南瓜塊 | 南瓜、椒鹽粉 | 玉米炒豆腸 | 豆腸、香菇、玉米粒、豆薯、青豆仁 | 魯燕青 | 玉米段、紅K、蕪菁 | | | | | | |
| | 副菜 | 紅燒素肚 | 素肚、杏鮑菇、香菇絲、紅K、黑木耳 | 牛蒡拌海根 | 海帶根、牛蒡、薑絲 | 鮮筍三絲 | 筍絲、豆芽菜、金針菇、黑木耳 | 紅燒茄子 | 茄子、玉米粒 | 麻醬蝦芽 | 豆芽、豆包、芹菜 | 蕃茄豆皮燻絲瓜 | 絲瓜、豆皮、蕃茄 | 擔擔醬高麗菜 | 高麗菜、豆芽菜、芹菜、擔擔醬 | | | | | | |
| 青菜 | 玉米筍炒菠菜 | 菠菜、玉米筍 | 炒雞白菜 | 雞白菜、薑絲 | 炒芥藍菜 | 芥藍菜、薑絲 | 炒菠菜 | 菠菜、薑絲 | 炒有機青江菜 | 有機青江菜、薑絲 | 炒大陸妹 | 大陸妹、薑絲 | 炒地瓜葉 | 地瓜葉、薑絲 | | | | | | | |
| 湯 | 黑糖愛玉仙草蜜 | 愛玉、仙草、黑糖 | 大滷湯 | 香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐 | 蕃茄蔬菜湯 | 蕃茄、豆芽菜、黑木耳、大白菜、薑絲 | 酸菜米粉湯 | 酸菜仁、米粉、金針菇、紅K、鮮香菇 | 冬瓜薏仁湯 | 冬瓜、薏仁、薑絲 | 關東煮湯 | 白K、玉米粒、黑輪、箱Q糕、紅K、芹菜 | 味噌海芽湯 | 海帶芽、豆腐、素丸、味噌、薑絲 | | | | | | | |
| 果 | 柳丁 | | 檳柑 | | 芭樂 | | 小蕃茄 | | 鳳梨 | | 櫻桃 | | 蘋果 | | | | | | | | |
| 晚餐 | 地方 | 燕麥飯 醬燒油腐 鮮菇炒黑木耳 五香滷筍乾 | 米、燕麥粒 油腐、香菇絲、紅K、芹菜 美白菇、黑木耳 金針菇、青椒、筍乾 | 普台擔擔飯 什錦魯味 炒菠菜 | 米、特製素燥 油豆腐、海帶結 菠菜、紅K | 麻油拌飯 酥炸蘿蔔糕 若末炒大黃瓜 | 米、香菇、素火腿、菜脯、三色豆 蘿蔔糕、青椒 大黃瓜、碎干丁、紅K、芹菜 | 黑胡椒素肉絲炒飯 磨菇醬油腐 炒山茼蒿 | 米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒 油豆腐、三色豆、洋菇片、山茼蒿、薑絲 | 地瓜飯 咖哩素排 炒酸菜若絲 奶油青花菜 | 地瓜、米、素排、酥炸粉、咖哩粉、三色豆、酸菜絲、豆腸、青花菜、奶油 | 白飯 瓜素瓜仔若 辣香噴豆苗 腐乳G丁 | 米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、香嘴、小豆苗、豆乳G、杏鮑菇 | 嘉義若飯 炒小芥菜 起司棒*2 | 米、醬汁、豆包、杏鮑菇、小芥菜、紅K、起司棒*2 | | | | | | |
| | 異國 | 餐蛋麵 炸水餃 紅絲苜蓿菜 | 蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、水餃 紅K、苜蓿菜 | 味噌豆漿拉麵 芝麻球 椒鹽毛豆莢 | 拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉 | 咖哩蛋包飯 青醬烤香菇 榨菜炒豆干 | 蛋皮、馬鈴薯、紅K、青豆、米、蛋、金針菇、白花菜、九層塔、豆干、榨菜絲 | 親子丼 奶酪凍 | 米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、荷蘭豆、奶酪粉 | 港式小吃、乾炒米 苔目、大脆素雞 煎鍋貼、蠔油美生菜 | 米苔目、素排、豆芽菜、紅K、青江菜、大脆素雞、鍋貼*4、美生菜 | 咖哩起司厚片 玉米濃湯麵 | 厚片吐司、乳酪絲、馬K、起司片、玉米粒、馬K、素若粒、奶油 | 芝麻醬烏龍冷麵 玉子天婦羅 豆皮壽司 | 天婦羅炸蛋、烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬 豆皮壽司*2 | | | | | | |
| | 麵食 | 蕃茄洋芋湯麵 芹香竹輪 娘惹山藥捲 | 麵條、蕃茄、馬K、素火腿片、青江菜 竹輪、西洋芹 惹山藥捲 | 薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁 | 涮羊肉、薑母鴨藥膳、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干 | 日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒青江菜 | 拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 青江菜、薑絲 | 素若骨茶湯麵 宮保百頁豆腐 素燻增冬瓜 | 麵條、若骨茶包、素排骨、紅K、玉米、青江菜 百頁豆腐、油花生、辣椒條、小黃瓜 冬瓜、素蠔絲 | 酸辣湯麵 五味素米糕 紅絲芥藍 | 油麵、香菇絲、豆腐、筍絲、紅K、金珍菇、芹菜 素米糕、五味醬 芥藍菜、紅K、薑絲 | 韓式黑炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪 | 拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪條 | 酸辣絲排板條 沙茶醬拌豆腐 花生炒青花菜 | 板條、酸排、蕃茄、檸檬汁、金針菇、嫩豆腐、蕃茄、甜椒、花生、青花菜 | | | | | | |
| | 風味 | 鼓汁南瓜拌飯 甜豆莢鮮香菇 梅醬優格鮮筍 | 米、豆腐、豆豉、南瓜、鮮香菇、甜椒、甜豆莢、素若絲、優酪乳、筍丁 | 鮮筍香粥 滷豆G 湯包*4 | 米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅K、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、湯包 | 素炒米粉 五味香菇素餛飩湯 | 米粉、香菇絲、素若絲、豆芽菜、黑木耳絲、高麗菜、醬汁、五味醬、素餛飩、豆芽菜、青江菜、餛飩、芹菜 | 麻醬拌麵 糖醋雞腸 醃結頭菜 | 芝麻醬、細麵、紅K、小白菜、豆芽、雞腸、甜椒、糖醋醬、結頭菜、紅K | 燕麥飯 紅燒皇帝豆包 紅豆金粟 杏鮑菇魯白菜 | 米、燕麥粒、皇帝豆、豆包、黑木耳、鮮香菇、冬瓜 紅豆金粟 大白菜、杏鮑菇 | 沙茶素蔬飯 鮮菇美人腿 麥克G塊*2 | 米、香菇、金針菇、大白菜、紅K、香菇丸、素肉羹、筍白筍、鮮香菇 素腸棒、西洋芹、紅K、麥克G塊 | 白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉山苦瓜 | 米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅K、山苦瓜、豆豉 | | | | | | |
| | 加菜 | 糙米飯 蔴豆素燥 炒芥菜仁 榨菜若絲湯 地瓜芋圓 | 糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬 芥菜仁、薑絲 榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲 地瓜、芋圓 | 梅干杏鮑菇炒麵 炒高麗菜 酸菜素肚湯 決明子 | 梅干、杏鮑菇、皮絲、油麵 高麗菜、薑絲 素肚、酸菜仁、薑絲 決明子 | 糙米飯 蔴冬瓜干丁 炒有機油菜 味增紫菜湯 枸杞菊花茶 | 糙米 蔴冬瓜、豆干、有機油菜、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花 | 素燥多粉 炒有機油菜 薑香南瓜湯 冬瓜山粉圓 | 冬粉、皮絲、香菇、香椿醬 有機油菜、薑絲 薑絲、南瓜 冬瓜塊、山粉圓 | 素燥拌麵 炒小白菜 白K素排骨湯 麥茶 | 素燥、麵條 小白菜、薑絲、白K、素排骨酥、薑絲 炒大麥 | 素燥麵線 炒空心菜 枸杞絲瓜湯 烏龍波霸 | 麵條、調味醬汁 空心菜 絲瓜、枸杞 烏龍茶包、波霸 | 醬油炒飯 鮮菇白菜 當歸素肚湯 冬瓜茶 | 米、三色豆 鵝白菜、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 冬瓜塊 | | | | | | |
| | 果 | 木瓜 | | 香蕉 | | 楊桃 | | 哈密瓜 | | 棗子 | | 鳳梨 | | 橘子 | | | | | | | |
| | 每日 總計 | 54.6 | | 44 | | 58.5 | | 50.2 | | 45.9 | | 54.9 | | 56 | | | | | | | |
| | 早 | 44.1 | | 40 | | 48 | | 48 | | 42.75 | | 40 | | 42.5 | | | | | | | |
| | 午 | 234.9 | | 233 | | 210 | | 204.5 | | 220 | | 237 | | 242.5 | | | | | | | |
| | 晚餐 | 1514.9 | | 1468 | | 1524 | | 1450.8 | | 1484.35 | | 1527.6 | | 1576.5 | | | | | | | |

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