

普台高中109年2月24至3月1日 膳食菜單暫定表

星期		2月24日		2月25日		2月26日		2月27日		2月28日		2月29日		3月1日	
		五		六		日		一		二		三		四	
早餐	粥/飲品	巧克力牛奶	可可粉、奶粉	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	玉米滑蛋粥 玉米g絲粥	玉米粒、蛋、米	芝麻糊	黑芝麻粉、白芝麻、 焦花生、米	紫菜蛋花湯 紫菜豆皮湯	紫菜、蛋/豆皮	抹茶牛奶	抹茶粉、奶粉	大滷湯	筍絲、白菜、豆腐、黑 木耳、紅蘿蔔
	主食	白麥吐司	白麥土司	筍香包	筍香包	小芋頭包	小芋頭包	山東饅頭	山東饅頭	白飯	米	厚片吐司	厚片土司	白飯	米
	副菜	火腿片	火腿片	茶葉蛋 山藥炒豆包	蛋、滷包/豆包、山 藥、甜椒	黑胡椒醬嫩豆腐	嫩豆腐、洋菇片、三 色豆、黑胡椒醬	蜜汁杏鮑菇	豆乾、黑輪、杏鮑 菇、青椒	三杯麵腸	麵腸、甜椒、青椒、 九層塔	方形火腿片 火腿片(全素)	火腿片	滷油腐	油豆腐、香Q糕、 玉米段
	副菜	藍莓醬	藍莓醬	茶香百頁	百頁豆腐、豆乾、香 菇、魯包	素鬆	素鬆	起司片	起司片	香脆酥	香脆酥	烤洋芋沙拉	馬K、蕃茄、小豆苗、沙 拉醬	腰果海苔酥	腰果海苔酥
	副菜	蜜汁地瓜	地瓜、麥芽糖	苦茶油麵線	麵線、苦茶油	炒菜脯	菜脯、辣椒	蔓越莓洋芋泥	蔓越莓、洋芋	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、 薑絲、芹菜	草莓醬	草莓醬	花瓜	花瓜
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	小黃瓜炒海帶芽	海帶芽、小黃瓜	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	金針炒高麗菜	金針菇、高麗菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲
午餐	主食	茄汁義大利麵	義大利麵、三色豆、 甜椒、青花菜、蕃 茄、豆干、玉米筍	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	紫米飯	米、紫米
	主菜	炸豆腐	豆腐、椒鹽粉	宮保鮑菇豆腸	杏鮑菇、豆腸、青 椒、油花生	味噌烤百頁	百頁豆腐、油豆腐、 蕃茄、青椒、筍片	蒲瓜炒蛋 蒲瓜炒素排	蒲瓜、紅K、筍絲、蛋 /素排	素燒炸蛋 鹽酥土魷絲	蛋、素燒/土魷絲、甜 椒、杏鮑菇	地瓜咖哩炒蛋 地瓜咖哩豆包	蛋、馬K、地瓜、咖哩粉 豆包、馬K、地瓜、咖哩 粉	炸百頁豆腐	百頁豆腐、香Q糕、金針 菇、油腐
	副菜	海苔焗烤什錦	洋芋、南瓜、小黃 瓜、甜椒、乳酪絲	筍乾滷油片	筍乾、油片、玉米筍	香椿彩丁	彩椒、玉米、毛豆、 茼蒿、香椿醬	壽喜燒木耳	豆包、黑木耳、杏鮑 菇	波浪薯條-番茄醬	波浪薯條	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅K	三杯秀珍素肚	秀珍菇、素肚、青椒、 九層塔
	副菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	黑木耳炒大白菜	大白菜、黑木耳、紅 K、火腿	金針冬瓜	冬瓜、金針菇、鮮香 菇	時蔬天婦羅	天婦羅、地瓜、青 椒、牛蒡、紅K	擔擔醬高麗菜	高麗菜、豆芽菜、擔 擔醬	沙茶茼蒿白菜	茼蒿昆布板、紅K、黑木 耳、大白菜、沙茶	椒鹽毛豆莢	毛豆莢
	青菜			炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒有機油菜	有機油菜	甜豆莢炒秀珍菇	甜豆莢、袖珍菇、紅 蘿蔔	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	紅絲高麗菜	紅蘿蔔、高麗菜
	湯	芋頭濃湯	玉米粒、南瓜、芋 頭、火腿	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	藥膳蕃茄排骨湯	藥膳、蕃茄、素排 骨、杏鮑菇	椰香西米露	西米露、奶粉、小 米、紅豆、椰漿	海芽鮮菇湯	海帶芽、豆腐、素 九、柳松菇、薑絲	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜、芹菜末、 薑絲	麻油鮮菇G湯	香菇、大白菜、豆包、 金針菇、麻油
	果	鳳梨		芭樂		蘋果		楊桃		棗子		楊桃		柿柑	
晚餐	地方	鐵路便當餐 飯、滷蛋、豆乾、 素排、炒高麗菜	米、辣酸菜、醬汁、素 排、滷蛋1/2、豆乾*1、 高麗菜、紅K	奶油風味烏龍麵 脆蕪青 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍麵、香菇絲、素火 腿、大白菜、豆芽菜、 油皮、蕪青、紅K、杏鮑 菇、玉米筍、菜豆	白飯 泰式蝦排 沙茶油嫩腐 酸菜三菇	米、蝦排、醬汁、油嫩 豆腐、青花菜、精靈 菇、袖珍菇、鮑魚菇、 酸菜	皮蛋素海鮮粥 湯包*4個 魯花生豆干	皮蛋、香菇絲、玉米 粒、紅K、素海蔘、竹 輪、素蝦粒 湯包、醬油 花生、豆乾	酸辣湯餃 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	素食水餃、香菇絲、木 耳絲、紅K、筍絲、素若 絲、豆腐、芋頭、地 瓜、青花菜、酥炸粉、 大白菜、香菇絲、紅K	白飯 紅燒獅子頭 鮮菇炒大陸妹 白菇玉筍	米、獅子頭、紅K、大 白菜、鮮香菇、大陸 妹、薑絲、美白菇、玉 米筍	香椿炒飯 茶凍 蕃茄炒菠菜	米、香椿、素火腿、毛 豆仁、紅K丁、玉米粒、 高麗菜、紅茶包、果凍 粉、菠 菜、蕃茄
	異國	東北酸白菜鍋-飯 紅絲山茼蒿 蕃茄炒豆腸	米、東北酸菜、凍豆 腐、金針菇、紅K、多 粉、大白菜 山茼蒿、紅K、蕃茄、豆 腸	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿片、玉米粒、 韓式泡菜、醃小黃瓜、 黃豆芽、紅K、蛋	泰式綠咖哩燴飯 海苔沙拉炸蛋 鳳梨炒黑木耳	米、綠咖哩粉、九層 塔、椰奶、馬K、南瓜、 G丁 蛋、海苔粉、沙拉醬、 鳳梨、黑木耳	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、乳瑪琳	蕃茄羅勒貝殼麵 草莓盆栽奶酪	貝殼麵、蕃茄、玉米 筍、杏鮑菇、豆干、草 莓、巧克力碎片、奶酪 粉	芝麻醬拌烏龍麵 蕃茄熟狗炒蛋 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅K 絲、玉米粒、芝麻醬、 蕃茄、熟狗、蛋、四季 豆、茼蒿紅魷	小漢堡 海苔烤洋芋 磨菇燴麵	小漢堡、生菜沙拉、火 腿片、海苔粉、馬鈴薯 條、麵條、三色豆、洋 菇片
	麵食	酸辣餘排板條 痧痧醬拌豆腐 花生炒青花菜	板條、餘排、蕃茄、檸 檬汁、金針菇、嫩豆 腐、蕃茄、甜椒、花 生、青花菜	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香茭白筍	拉麵、海苔片、筍 乾、素排、豆芽、黑豆 干、滷包 茭白筍、青 椒、黑胡椒粒	味噌起司湯麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	油麵、味噌、起司片、 豆芽菜、高麗菜、海帶 芽、玉米粒、洋芋、甜 椒、牛蒡排、小黃瓜、 紅K	沙茶烏龍湯麵 鮮菇白菜 四彩香丁	烏龍麵、火腿片、沙茶 醬、高麗菜、金針菇、 紅K、秀珍菇、白菜、紅 K、玉米粒、豆干丁、毛 豆仁、甜椒			薑母鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪裡干丁	麵線、皮絲、金針菇、 青江菜、香Q糕、杏鮑 菇、茄子、雪裡紅、豆 乾	蕃茄洋芋煲-麵 烤薯條 紅絲大陸妹	拉麵、素洋芋、蕃茄、 紅K、白K、茼蒿小捲、 玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K
	異味	素沙茶羊若燴麵 黃瓜炒素雞 檳菜炒四季豆	麵條、素羊若、紅K、 筍片、香菇絲、金針菇、 高麗菜 大黃瓜片、素雞、橄欖 菜、甜椒、四季豆	麻油拌飯 醬燒素腸 炒菠菜	米、菜脯、香菇絲、菜 脯、青豆仁、素火腿、 麻油、芹菜 素腸、辣椒條、菠菜、 薑絲	十全藥膳湯麵線 素炒黑乾 紅魷莧菜	白麵線、凍豆腐、皮 絲、小白菜、高麗菜、 麻油 黑豆干、小黃瓜、 紅K、茼蒿紅魷、莧菜	翡翠炒飯 藍帶芋香排 芝麻醬高麗菜	米、三色豆、青江菜、 火腿、芋頭、豆包、麵 包粉、高麗菜、芝麻醬	鳳梨素鬆炒飯 炒山茼蒿 金沙花枝油腐	米、素鬆、素蝦仁、紅 K、鳳梨、青椒山茼蒿、 薑絲、鮮香菇、鹹蛋、 素花枝、油豆腐	麻辣沙茶豆腐鍋- 飯 三角薯餅*2	米、豆腐、沙茶醬、金 針菇、素九、高麗菜、 花椒、多粉、三角薯餅	白飯 香草酥魚 柚香g絲 洋芋滷皇帝豆	米、醬汁、香草酥魚、 豆包、高麗菜、小豆 苗、柚子醬、九層塔、 皇帝豆、馬鈴薯、紅蘿 蔔
	加菜	醬油炒飯 炒A菜 歸素肚湯 冬瓜山粉圓	米、三色豆 A菜、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 冬瓜塊、山粉圓	糙米 素燥 炒菠菜 酸菜鮮菇湯 檸檬愛玉	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 菠菜、薑絲 酸菜、金針菇 紅茶包、檸檬汁	青醬拌麵 炒有機廣島白菜 黃瓜素酥湯 仙草甘茶	三色豆、九層塔、麵條 有機廣島白菜、薑 大黃瓜、素排骨酥 鮮草濃縮汁	蕃茄炒飯 炒莧菜 玉米豆皮湯 烏梅汁	米、蕃茄、三色豆 莧菜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 烏梅汁	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 味噌豆腐湯 麥茶	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 有機小松菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	素燥拌麵 炒油菜 絲瓜麵線湯 菊花茶	麵條、醬汁 油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 菊花	麻油麵線 炒高麗菜 玉米豆皮湯 決明子	麵線、麻油 高麗菜、紅K、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 決明子
黑白實 重計	早 午	53.7		67.8		62.5		56.7		62.5		57.6		49	
總額	早 午	52.1		50		50		46.4		46.5		46.5		52.5	
總額	早 午	222.4		225.5		214		231.5		231.5		231.5		222.5	
總額	早 午	1573.3		1622.4		1556		1570.4		1572.5		1574.9		1602.5	

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