

普台高中111年6月13至6月19日 膳食菜單暫定表

日期	6月13日			6月14日			6月15日			6月16日			6月17日			6月18日			6月19日		
星期	日			一			二			三			四			五			六		
西式早餐	飲品	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	紅茶	紅茶包	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、奶粉	白粥	米	奶茶	紅茶、奶粉						
	主食	厚片土司	厚片土司	沙拉堡	沙拉堡	白刈包	刈包	丹麥堡 可頌堡	丹麥堡 可頌堡	白麥吐司	白麥吐司	黑糖饅頭	黑糖饅頭	西式燒餅	西式燒餅						
	主菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒火腿	蛋、馬鈴薯、火腿、玉米粒	大熱狗	大熱狗	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	水蛋羹 茄汁烤豆包	蛋 豆包、黑胡椒粒、番茄醬	黑胡椒香檳排	黑胡椒香檳排	豆干炸醬	豆干、素炸醬、毛豆、素若粒	泰式檸檬素排	素排、泰式醬、檸檬						
	副菜	花生醬	花生醬	黃芥末沙拉醬	黃芥末醬、沙拉醬	花生糖粉	花生粉、糖	起司片	起司片	藍莓醬	藍莓醬	素鬆/花生麵筋	素鬆/花生、麵筋	巧克力醬	巧克力醬						
	副菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球	紅醬螺絲麵	螺絲麵、番茄、火腿、白花草	酸菜絲	酸菜絲	千島醬	美乃滋、番茄醬	綜合堅果	綜合堅果	炒地瓜葉	地瓜葉	起司片	起司片						
中式早餐	飲品	熱牛奶	奶粉	豆漿	豆漿	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	紅茶	紅茶包	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、奶粉	白粥	米	奶茶	紅茶、奶粉						
	主食	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包	白刈包	刈包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	白飯	米	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋頭包	芋頭包						
	主菜	滷油腐	油豆腐、香Q糕	沙茶豆包	豆包、沙茶醬	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	紅燒豆腐	豆腐、紅K	塔香炒素橫	素雞、九層塔、乾辣椒	豆干炸醬	豆干、素炸醬、毛豆、素若粒	芹香素雞	素雞、芹菜、紅蘿蔔						
	副菜	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	芹香高麗菜	高麗菜、芹菜	花生糖粉	花生粉、糖	醬燒鮮荀素肚	素肚、荀塊、柳松菇	腰果海苔酥	腰果海苔酥	素鬆	素鬆	金針絲瓜	絲瓜、金針菇、黑木耳						
	副菜	涼拌海帶絲	海帶絲、小黃瓜、紅K、薑絲	綜合堅果	柳杞、海棗丁、葡萄乾、杏仁片、南瓜子、薑絲	酸菜絲	酸菜絲	起司片	起司片	鮮菇芹菜	鮮香菇、芹菜、甜椒	花生麵筋	花生、麵筋	南瓜米粉	米粉、南瓜、香菇、豆干						
午餐	主食	白飯	米	五穀飯	米、五穀米	黑胡椒醬燻雞	麵條、豆乾、洋菇片、豆芽菜、高麗菜	紅麵飯	米、紅麵米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥	白飯	米						
	主菜	麻婆豆腐	豆腐、乾香菇、火腿、芹菜、辣椒(水少)	咖哩炒蛋 咖哩豆G	蛋、馬k、紅k、豆腐、咖哩粉 豆G、馬k、紅k、咖哩粉	宮保豆干	豆乾、鮮香菇、油花生、青椒	梅干油腐	油豆腐、梅干菜	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、豆腐、蕃茄	蜜汁大黑豆乾	大黑豆乾、白芝麻	普台素燥丁	普台素燥、豆干						
	副菜	燻鱈上樹	冬粉、紅k、高麗菜、黑木耳	三杯綜合菇	秀珍菇、杏鮑菇、柳松菇、九層塔	炸時蔬	甜不辣、南瓜、紅K、牛蒡、四季豆	紅燒蘿蔔豆腐	白蘿蔔、豆腐、紅K	奶油玉米粒	玉米粒、紅k、香菇、奶油	塔香鮮菇紫茄	茄子、秀珍菇、九層塔多	三杯鮮菇豆腐	豆腐、黑木耳、甜椒、杏鮑菇、九層塔						
	副菜	鮮菇菜豆	菜豆、紅蘿蔔、鮮香菇	梅乾冬瓜	冬瓜、梅乾菜、豆皮	炒青花菜	青花菜、鮮香菇	咖哩大白菜	金針菇、大白菜、鮮香菇	木耳蒲瓜	蒲瓜、椰菜、黑木耳	鹽炒大黃瓜	大黃瓜、素九、乾香菇、黑輪	高麗菜炒豆皮	高麗菜、豆皮						
	青菜	炒大白菜	大白菜、香菇、黑木耳	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			炒莧菜	莧菜、薑絲	炒青菜	青菜、薑絲	炒空心菜	空心菜、薑絲	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、椒鹽						
湯	紅燒湯	紅k、白k、豆腐、玉米段	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅k、筍絲、香菇絲	羅宋湯	番茄、黃豆芽、高麗菜、豆皮、薑絲	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、鮮菇片、麻油、薑片	大滷湯	素絲羹、筍片、紅k、黑木耳、金針菇、大白菜	腰果牛蒡湯	玉米、白k、紅k、牛蒡、腰果							
果	洋香瓜		鳳梨		芭樂		芒果		蘋果		西瓜		香蕉								
晚餐	地方	燕麥飯 豬蹄g丁 皮蛋蛋饅頭 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、皮蛋、四季豆、素若粒、豆干、地瓜、椒鹽粉	糙米飯 茄汁豆包 紅絲菜薯 炒油菜	米、糙米 番茄、豆包、毛豆仁 豆薯、紅k、薑絲 油菜、薑絲	白飯 韓式泡菜煎豆腐 魯鮮菇素肚 炸波浪薯條	米、豆腐、韓式泡菜、素肚、精靈菇、薑絲、波浪薯條	蘋果咖哩飯 酸汁豆腐 炒青菜	米、蘋果、馬k、紅k、豆腐、豆豉、甜椒、青菜、薑絲	白飯 卡拉拉腿*2 素燥烤豆腐 炒莧菜	米、酸菜絲、杏鮑菇、酥炸粉、麵包粉、豆腐、普台素燥、莧菜、素蟹絲	土魷絲羹飯 椒鹽雞腿 醬汁秋葵*3	米、素土魷飯、大白菜、黑木耳、紅蘿蔔、筍絲、雞腿、椒鹽粉、秋葵、醬汁	麻油鮮菇蛋粥 鍋貼*3 沙茶芥藍羊若	米、積丁、蛋、凍豆腐、枸杞、高麗菜、杏鮑菇、洋若						
	異國	蕃茄炒飯 茶凍 三角薯餅*2	米、九層塔、蕃茄、素火腿、毛豆仁、紅k、玉米粒、高麗菜、紅茶包、果凍粉 三角薯餅*2	芝麻醬拌烏龍麵 薑汁炒素若 四季豆炒紅魷	烏龍麵、小黃瓜、紅k、絲、玉米粒、芝麻醬、豆包、柳松菇、火腿、白芝麻、薑、四季豆、茼蒿紅魷	泰式酸辣寬粉 嫩蔥山藥捲 紅絲莧菜	寬粉、番茄、東茭醬、柳松菇、油泡、椰漿、九層塔 嫩蔥山藥捲 莧菜、紅k	青醬螺旋麵 南瓜濃湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦粒、甜椒、南瓜、紅k、玉米粒、馬k、乳酪絲	蕃茄炒飯 玉米濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬k、紅k、洋菇片、玉米粒、蛋、青醬	奶油南瓜貝殼麵 炸地瓜球 玉米濃湯	貝殼麵、南瓜、三色豆、杏鮑菇、玉米筍、甜椒、馬k 地瓜球、玉米粒、三色豆、馬k	G絲拌冬粉 素式炸豆腐 花生拌青木瓜	冬粉、豆包、檸檬、豆芽菜、番茄、九層塔、油泡豆腐、大陸妹、糯豆腐、泰式醬汁、青木瓜絲、花生、小蕃茄						
	麵食	普台擔擔湯飯條 筒干素肚 紅絲海帶根	飯條、素麵、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍絲、乾葱、素肚 海帶根、紅k、薑絲	榨菜若絲湯麵 茶香豆干 麻油香菇過貓	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅k、素若絲、青菜、豆芽菜 豆乾、茶葉、袖珍菇、麻油、過貓	炸醬乾麵 魯百頁 炒高麗菜	麵條、素炸醬、小白菜、豆芽菜、薑絲 百頁豆腐、紅k、香q糕、高麗菜、薑絲	日式炒麵 塔香杏鮑菇 麥香G媽*2	油麵、小黃瓜、紅k、豆皮、白蘿蔔 杏鮑菇、九層塔、薑絲 芹菜、馬蹄絲	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒地瓜葉	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包、地瓜葉、薑絲	絲瓜湯麵線 咖哩燻豬絞*4 鮮香滑杏鮑菇	麵條、皮絲、高麗菜、絲瓜、金針菇、水餃、咖哩醬、鹹蛋、豆腐、鮮筍、杏鮑菇、福菜	酸辣湯餃 酥炸蘿蔔糕 炒莧菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅k、筍絲、素若絲、豆腐、蘿蔔糕、莧菜						
	風味	煉奶銀絲卷 蔥油湯 普台素燥乾麵	銀絲卷、煉奶、餛飩、小白菜、麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜	麻香醬油炒飯 時蔬素雞 燻丫炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、紅k、芹菜、素雞、青花菜、紅k、大白菜、燻丫	蕃茄羊若滑蛋燻飯 紅k青花菜 滷菜肚	米、素羊若、蛋、鮮香菇、紅k、蕃茄、紅k片、青花菜、白k、素肚	素瓜仔若醬麵 梅醬優格鮮筍 豆豉糯米椒豆干	米、素xO醬、豆干、小黃瓜、紅k、鮮香菇、豆薯、馬k、鮮香菇、餘柳、山藥、甜椒	素瓜仔若醬麵 梅醬優格鮮筍 豆豉糯米椒豆干	細麵、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、紅k、紫蘇梅、優酪乳、筍丁、糯米椒、豆干、豆豉	白飯 神神麵*2 杏鮑菇炒菜豆 炒白花草	米、醬汁、棒棒腿*2、杏鮑菇、菜豆、紅k、白花草	白飯 蝦餅 回鍋若炒高麗 三杯筍片	米、醬汁、蝦餅、辣椒絲、高麗菜、回鍋若、薑絲、竹筍、九層塔						
	加菜	白飯 酸菜炒杏鮑菇 炒高麗菜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	米 酸菜、杏鮑菇、皮絲 高麗菜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 綠蛋、珍珠粉圓	咖哩醬拌麵 枸杞蒲瓜 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	麵條 三色豆、咖哩醬 蒲瓜、枸杞、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	醬油炒飯 炒黃豆芽 菜豆腐湯 麥茶	米、火腿、三色豆 皮絲、香菇、香榨醬 黃豆芽、薑絲 紫菜、豆腐、薑絲 炒大麥	麵條、醬汁 油菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 決明子	糙米飯 蔴冬瓜丁 炒芥藍菜 味噌紫菜湯 麥茶	糙米 蔴冬瓜、豆干、芥藍菜、薑絲、味噌、紫菜、炒大麥	麵條、醬汁 茄子、大黃瓜、玉米、話梅、烏梅汁	白飯 素式炒大白菜 榨菜素絲湯 仙草凍	細麵、醬汁 茄子、大黃瓜、玉米、話梅、烏梅汁	細麵、三色豆、洋菇、黑胡椒、大白菜、紅蘿蔔、椰菜、素肉絲、薑絲 仙草							
果	葡萄	70	木瓜	46.5	50	59	49.1	木瓜	49.1	54.9	62.1										
蛋	55.5	40	225	225	225	225	225	48	48	40	238										
麵食	1867.5	1446	1460	1460	1591	1591	1552.4	1527.6	1527.6	1627.9											

自民國98年承接以來即使用CAS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