

普台高中 111年7月25日至7月31日膳食菜單暫定表

		7月25日		7月26日		7月27日		7月28日		7月29日		7月30日		7月31日		
西式早餐	粥/飲品	地瓜西米露	地瓜、西米露	豆漿	豆漿	味噌蔬菜湯	味噌、蕃茄、高麗菜	紅茶	紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	白粥	米	紅茶	紅茶包	
	主食	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅	貝果堡	貝果堡	奶皇包	奶皇包	厚片土司	厚片土司	
	主菜	熱狗沙拉	大熱狗、馬鈴薯、小黃瓜、葡萄乾、紅蘿蔔、美乃滋	茶葉蛋 蒲燒鰻	蛋、茶葉蛋滷包、蒲燒鰻	紅燒大黑豆干	大黑豆干、紅蘿蔔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干、玉米粒	酸菜炒豆干	酸菜、豆干	水煮蛋 紅燒豆乾	蛋 黑豆乾、紅K、薑	
	副菜	起司片	起司片	草莓醬	草莓醬	花生麵筋	麵筋泡、花生	巧克力醬	巧克力醬	藍莓醬	藍莓醬	素鬆	素鬆	乳酪通心麵	通心麵、馬K、玉米粒、乳酪絲、黑胡椒、番茄	
	副菜	炒A菜	A菜	什錦果仁	什錦果仁	牛蒡絲/炒青江菜	牛蒡絲/青江菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	三角薯餅*1	三角薯餅	泡菜干絲/炒莧菜	韓式泡菜、白干絲、紅K/莧菜	奶酥醬	奶酥醬	
中式早餐	粥/飲品	地瓜西米露	地瓜、西米露	豆漿	豆漿	味噌蔬菜湯	味噌、蕃茄、高麗菜	紅茶	紅茶包	薑香南瓜湯	南瓜、素排骨酥、薑	白粥	米	芋頭鹹粥	米、玉米粒、紅K絲、芋頭丁、香菇、高麗菜	
	主食	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	芝麻包	芝麻包	白飯	米	高麗菜包	高麗菜包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	紅豆包	紅豆包	
	主菜	醬燒豆包	豆包、杏鮑菇、甜椒	茶葉蛋 蒲燒鰻	蛋、茶葉蛋滷包、蒲燒鰻	紅燒大黑豆干	大黑豆干、紅蘿蔔	茶香百頁	油腐、百頁豆腐、香菇、魯包	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干、玉米粒	酸菜炒豆干	酸菜、豆干	水煮蛋 紅燒豆乾	蛋 豆乾、紅K、薑	
	副菜	煉乳	煉乳	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	花生麵筋	麵筋泡、花生	醬燒馬鈴薯	馬K、甜麵醬	茶香菇菇	金針菇、秀珍菇烏龍茶	素鬆	素鬆	香脆酥	香脆酥	
	副菜	起司片	起司片	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	牛蒡絲	牛蒡絲	韓式寬粉	寬粉、紅K、豆芽菜、韓式辣椒粉	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	泡菜干絲	韓式泡菜、白干絲、紅K	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、薑絲、芹菜	
青菜	炒A菜	A菜	木耳豆芽	黑木耳、豆芽菜、紅蘿蔔	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒莧菜	莧菜	炒油菜	油菜、薑絲		
午餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	雙醬拌麵	油麵、火腿、小黃瓜、紅K、豆芽菜、豆干、炸醬、芝麻醬	白飯	米	
	主菜	菜膽干丁炒蛋 麻油猴菇	蛋、豆干、菜脯、猴頭菇、杏鮑菇、紅K	麻辣滷豆腐	豆腐、麻辣醬、毛豆仁	雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、紅蘿蔔、鮮菇、火腿	三色蛋蒸 烤杏鮑菇	皮蛋、鹹蛋、雞蛋/杏鮑菇、黑胡椒	綜合滷味	香菇、油腐、紫米糕、豆皮	三杯豆包	豆包、九層塔	醬燒素G	素雞、小黃瓜、雞丁、甜椒	
	副菜	義式烤南瓜	南瓜、馬K、蕃茄、義式香料	蟻蟻上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅K、高麗菜	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿魷魚、榨菜	茼蒿彩丁	彩椒、玉米、茼蒿、豆干	三杯紫茄	茄子、九層塔	麻辣素魯	白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、紅K、辣油	塔香海茸	海茸、九層塔、紅K	
	副菜	白菜燒豆皮	豆皮、大白菜、黑木耳、紅K	雪菜炒竹筍	雪裡紅、竹筍、豆乾	鮮菇花椰菜	青花菜、白花菜、鮑魚菇	魯筍乾	筍干、豆輪、油豆腐、梅乾菜	香菇炒蒲瓜	香菇、蒲瓜、紅K	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	香椿醬炒高麗菜	高麗菜、香椿醬	
	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	腐乳空心菜	空心菜、豆腐乳	豆皮高麗菜	高麗菜、豆皮	炒油菜	油菜、薑絲	炒龍鬚菜	龍鬚菜、薑絲			炒莧菜	莧菜、薑絲	
湯	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	綜合湯	玉米、油豆腐、白K、芹菜	玉米紫菜湯	玉米粒、紫菜、芹菜	四神湯	山藥、薏仁、素肚、四神	酸辣湯	豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	海芽素丸湯	海帶芽、素丸、薑絲	冬瓜薏仁湯	冬瓜、洋蔥仁		
果	香蕉		芒果		鳳梨		芭樂		西瓜			鳳梨		蘋果		
晚餐	地方	古早味醃滷炒飯 洋菇秋葵 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、秋葵、洋菇、油豆腐、冬粉、白K、芹菜	素沙茶羊若炒飯 酥皮蕃茄濃湯	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 酥皮、蕃茄、三色豆、馬鈴薯	壽喜燒蓋飯 起司棒*2	米、嫩豆腐、貢丸、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、高麗菜、紅K、素若絲、青江菜 起司棒*2	鐵路便當餐 飯、滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	芋香麻油飯 三杯素腸 炒莧菜	米、芋頭、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜、素腸、西洋芹、九層塔、辣椒條、莧菜、薑絲	紹子乾麵 三杯臭豆腐 麻香川七	麵條、香菇絲、素肉粒、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒素腿 蕃茄玉米	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、大黃瓜片、素腿、蕃茄、玉米粒	
	異國	南洋咖哩燴拉麵 紅豆金蛋*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、椰漿、紅豆金蛋*2、毛豆莢、椒鹽粉	泰式酸辣豆腐鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、南瓜、紅K	日式炒麵 椒鹽紫米糕 三鮮燴山藥	油麵、日式海苔絲、小黃瓜、紅K、豆包、紫米糕、百頁豆腐、山藥、素海參、素蝦、素蟹棒	咖哩醬袋餅 青醬通心麵	口袋餅、馬K、紅K、豆干、咖哩粉、三色豆、洋菇片、通心麵、九層塔	焗烤時蔬飯 羅宋湯	米、素火腿、三色豆、青花菜、小黃瓜、乳酪絲、高麗菜、豆芽菜、蕃茄	白醬臘腸燴飯 咖哩薯片 炒甜豆莢	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、馬鈴薯、咖哩粉、甜豆莢、紅蘿蔔	川味拌麵 蘿蔔素腿 紅絲地瓜葉	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 白K、素腿、魯包、地瓜葉、紅K	
	麵食	紅燒雞絲麵 素炒西洋芹 滷蘿蔔糕	雞絲麵、白K、紅K、皮絲、玉米段、西洋芹、豆包、甜椒、蘿蔔糕	味噌叉燒拉麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	拉麵、味噌、叉燒、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K	素飯飽湯麵 糖醋豆腸 素香白菜	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素飽飽、豆腐、甜椒、糖醋醬、小白菜、紅K、素火腿	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素潤羊若、青九、高麗菜、豆芽菜、豆包、牛蒡、紅K、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	日式醬油拉麵 五香黑豆干 椒香茭白筍	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆干、黑豆干、滷包、茭白筍、青椒、黑胡椒粒	蛋花湯餃 豆包炒甜不辣 涼拌木瓜絲	湯餃*10、蛋、小白菜、嫩豆腐、海帶芽、芹菜、豆包、甜不辣、紅K、黑木耳絲、青木瓜、百香果粒	部隊鍋-蒸煮麵 起司玉米蒸蛋	蒸煮麵、年糕、泡菜、嫩豆腐、熟狗、黑輪片、金針菇、玉米粒、蛋、乳酪絲	
	粥味	芙蓉香菇素海鮮粥 炒青江菜 三角薯餅*2	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、青江菜、薑絲、三角薯餅*2	塔香蛋炒飯 什錦魯味 炒過貓	米、蛋、豆干、九層塔、毛豆仁、玉米粒、油豆腐、海帶結、過貓、紅K	燕麥飯 醬燒豆包 五香滷四角油腐 炒山苦瓜	米、燕麥粒、豆包、香菇絲、紅K、芹菜、南瓜、酥炸粉、金針菇、青椒、油豆腐、山苦瓜	嘉義G若飯 炒小芥菜 炸甜不辣	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、小芥菜、紅K、甜不辣、金針菇	白飯 小麥G腿 客家小炒 香茅檸檬炒菇	米、小麥G腿、醬汁、豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、檸檬菜、芹菜、秀珍菇、甜椒、杏鮑菇	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰燴茼蒿 地三鮮	米、韓式泡菜、豆干、三層若、白花菜、茼蒿片、玉米筍、茄子、馬K、青椒	蔥仁糙米 麻婆豆腐 西洋鑫鑫腸 麥克g塊*2	糙米、蔥仁、糙米豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、西洋芹、鑫鑫腸、紅K、麥克g塊*2	
	加菜	白飯 素燥 炒地瓜葉 金針素丸湯 決明子	米、皮絲、香菇、香椿醬、地瓜葉、薑絲、金針、冬菜、清丸決明子	素燥拌麵 炒高麗菜 枸杞南瓜湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁、高麗菜、紅K、南瓜、枸杞、仙草凍	炒米粉 炒空心菜 當歸素肚湯 檸檬愛玉	米粉、綠豆、紅蘿蔔、冬瓜、素肚、當歸、愛玉、檸檬汁	傻瓜麵 炒空心菜 黃瓜素酥湯 山粉圓	細麵、醬汁、高麗菜、薑絲、大黃瓜、素排骨酥、山粉圓	麻油麵線 炒鳳宮菜 酸菜鮮菇湯 菊花茶	麵線、麻油、鳳宮菜、薑絲、酸漿菜、高麗菜、金針菇、菊花、枸杞	香椿拌麵 橄欖菜炒芥藍 玉米豆皮湯 白木耳地瓜湯	麵條、香椿醬、芥藍菜、橄欖菜、薑絲、油皮、玉米段、薑絲、白木耳、地瓜	糙米飯 蘑菇醬 炒地瓜葉 榨菜素絲湯 麥茶	糙米、三色豆、洋菇、黑胡椒、地瓜葉、薑絲、榨菜、素肉絲、薑絲炒大麥	
果	芭樂		香瓜		蘋果		木瓜		香蕉		西瓜		葡萄			
午 中	重口餐	62		55.5		60.5		64		50.5		62.5		59		
	輕口餐	46.5		42.5		47.5		52.5		41.5		47.5		45		
	麵飯	263.5		240		247.5		222.5		231		240		240		
	前菜	1720.5		1564.5		1659.5		1618.5		1499.5		1637.5		1601		

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