

普台高中112年8月28至9月3日 膳食菜單暫定表

日期	8月28日			8月29日			8月30日	8月31日	9月1日			9月3日	
星期	一			二			三	四	五			日	
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	味噌粥	米、豆腐、紅蘿蔔、海帶芽	奶茶	紅茶、奶粉	阿華田	阿華田、奶粉		
	主食	黑漢堡	黑漢堡	白麥吐司	白麥吐司	芝麻包	芝麻包	西式燒餅	西式燒餅	滿福堡	滿福堡		
	主菜	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖	玉米炒蛋 玉米干丁	蛋、玉米粒、三色豆、豆干	醬爆雞腸	雞腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	烏龍茶葉蛋 烏龍豆干	蛋、豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片		
	副菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	玉米穀片	玉米穀片	什錦菜	什錦菜	巧克力醬	巧克力醬	黃芥末沙拉醬	黃芥末、沙拉醬		
	副菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒火腿	蛋、馬K、紅K、火腿	草莓醬	草莓醬	火腿炒花椰菜 炒高麗菜	花椰菜、素火腿 高麗菜	什錦果仁	什錦果仁	茄汁筆管麵	筆管麵、番茄、青花菜、三色豆、豆干		
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	味噌粥	米、豆腐、紅蘿蔔、海帶芽	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米		
	主食	銀絲卷	銀絲卷	紅豆包	紅豆包	芝麻包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芋頭包	芋頭包		
	主菜	蜜汁豆包	豆包、麥芽糖	玉米炒蛋 玉米干丁	蛋、玉米粒、三色豆、豆干	醬爆雞腸	雞腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	烏龍茶葉蛋 烏龍豆干	蛋、豆干、烏龍茶葉、滷包	豆瓣醬豆腐	豆腐、豆瓣醬、素燻		
	副菜	煉乳	煉乳	芝麻海帶芽	海帶芽、白芝麻	什錦菜	什錦菜	炒牛蒡絲	牛蒡絲	涼拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔		
	副菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒火腿	蛋、馬K、紅K、火腿	蠔油鮮菇	香菇、玉米筍、紅K	火腿炒花椰菜	花椰菜、素火腿	什錦果仁	什錦果仁	素鬆	素鬆		
午餐	青菜	炒莧菜	莧菜	芹香銀芽	綠豆芽、西洋芹	炒高麗菜	高麗菜	炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹		
	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	咖哩炒麵	油麵、豆干、豆芽菜、馬鈴薯、紅蘿蔔		
	主菜	宮保素肚	素肚、花生、青椒、乾辣椒	香辣豆干	豆干、乾辣椒、紅蘿蔔、毛豆仁	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、豆腐、蕃茄	塔香油腐	油豆腐、九層塔	三杯豆包	豆包、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳		
	加菜	滷蛋	蛋	茶葉蛋	蛋、滷包	水素蛋	蛋	塔香滷蛋	蛋、九層塔	椒鹽炸蛋	蛋		
	副菜	三杯什錦菇	香菇、金針菇、鮑魚菇、九層塔	金菇絲瓜	絲瓜、黑木耳、金針菇	雙鮮燴大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素蟹棒	黑椒干絲銀芽	干絲、豆芽菜、紅蘿蔔	酸菜鮑菇雞腸	杏鮑菇、雞腸、酸菜		
晚餐	副菜	蠔蠔上樹	冬粉、豆干、高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇絲	炸什錦	地瓜、南瓜、馬鈴薯、玉米、豆腐	筍乾滷冬瓜	冬瓜、筍乾、豆皮	韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、黑木耳、韓式泡菜				
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒空心菜	炒空心菜	炒青江菜	青江菜	炒A菜	A菜	紅絲蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇		
	湯	四神湯	蓮子、洋蔥仁、杏鮑菇、冬瓜	羅宋湯	番茄、黃豆芽、高麗菜、豆皮	鮮菇玉米湯	鮮香菇、玉米、白蘿蔔、高麗菜、芹菜、榨菜	蘿蔔豆皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、皮絲		
	果	小玉		火龍果		蘋果		美濃瓜		楊桃			
	地方	蕃茄乾丁關廟乾麵 椒鹽毛豆莢 魯蘿蔔糕	關廟麵、蕃茄、碎乾丁、洋菇片 毛豆莢、黑胡椒 蘿蔔糕	梅汁油鹽拌麵 塔香鮑菇 糖醋豆腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿 杏鮑菇、九層塔 豆腐、番茄、鳳梨、甜椒	燕麥飯 糖醋雞丁 菜膽炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒 紅丁、豆腐、甜椒、鳳梨、紅魷 蛋、菜脯 地瓜、椒鹽粉	普台素燥乾麵 煉奶銀絲卷 綜合魯味	銀絲卷-切、煉奶 麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜 鮮香菇、素雞、黑輪條、百頁豆腐		白飯	米	
晚餐	異國	辣子雞丁親子丼飯 炸豆腐 炒小白菜	米、蛋、雞丁、素雞、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、黑木耳、辣椒 豆腐 小白菜	海南素雞飯 荷包蛋 炒大陸妹 肉骨茶湯	米、斑蘭葉、蘆黃粉、香茅、杏鮑菇 蛋 大陸妹、紅蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	雙醬刀削麵 紅豆金粟 鮮菇油豆腐	刀削麵、豆干、麻將、炸醬 紅豆金粟 香菇、四方油豆腐、特調醬汁	印度秋葵玉米咖哩-飯 三角薯餅*2 炒大黃瓜	米、秋葵、玉米粒、甜椒、素火腿、豆干 三角薯餅*2 大黃瓜、薑絲、紅K、黑木耳		普台素燥干丁	豆干、普台素燥	
	麵食	素食水餃*15 鮮菇油菜 魯四角油腐 酸辣湯	水餃 油菜、金針菇 四角油腐、 筍絲、紅蘿蔔、豆腐、黑木耳	關東煮+麵 XO醬炒皇帶豆	麵條、白K、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 皇帶豆、柳松菇、XO醬	素鮑乾湯麵 糖醋豆腸 香菇炒高麗菜	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素鮑乾、豆腸、甜椒、糖醋醬 香菇絲、高麗菜、紅K	府城章擔仔湯麵 海帶片魯油嫩膚	油麵、素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、蛋 海帶片、油嫩豆腐		鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲	
	風味	五蝦飯 香辣素排 麻香木耳 沙茶空心菜	米、五穀米 素排、辣椒 新鮮黑木耳、白芝麻 空心菜、沙茶醬	素蝦排定食 芝麻醬秋葵*3 魯凍豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅K、黑木耳	白飯 墨西哥醬豆包 綜合素魯 素香白菜	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬 黑輪片、油豆腐、香菇、魯包 小白菜、紅K、素火腿	白菜滷-白飯 芹香素雞 炒過蝦	米、白菜、豆皮、紅K、黑木耳 素雞、芹菜、紅K 過蝦、豆漿		綜合炸物	地瓜球、三角薯餅、豆腐、香菇、金針菇	
	加菜	韓式拌飯 炒大黃瓜 金針素丸湯 麥茶	米、韓式泡菜、紅蘿蔔、黃豆芽 大黃瓜 金針菇、丸子 炒大麥	香樟拌麵 炒雞白菜 大黃瓜素酥湯 仙草茶	麵條、香樟醬 雞白菜 大黃瓜、排骨酥 仙草茶	白飯 素燥 炒菜豆 當歸素肚湯 紅豆薏仁湯	米、素燥 紅豆、蔥仁 冬瓜、素肚、當歸菜豆、紅K	炒冬粉 炒皇宮菜 素菜豆丸湯 山粉圓	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、豆干 皇宮菜 薑絲、紫菜、豆腐 山粉圓		炒青江菜 冬菜粉絲湯	青江菜、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲	
點心	果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨				芭樂	
	蛋	68		69.5		65.25		66.5		70.5		34	
	麵粉	55		55		53.75		56.5		54		27.5	
	雞腿	255		240		245		243.5		248.5		132.5	
	熱量	1787		1733		1724.75		1748.5		1762		913.5	

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