

普台高中112年9月4至9月10日 膳食菜單暫定表

		9月4日		9月5日		9月6日		9月7日		9月8日		9月9日		9月10日	
星期		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	剝皮辣椒G湯	剝皮辣椒、豆包、白K、紅K、香菇	紅茶	紅茶包	布丁奶茶	紅茶、奶粉、布丁	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	厚片土司	厚片土司	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	白刈包	刈包	貝果堡	貝果堡	白麥吐司	白麥吐司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭
	主菜	豆拌炒黑干	黑豆干、豆瓣醬、紅K	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔	墨西哥醬積絲	豆包、墨西哥調味粉、紅蘿蔔、高麗菜	梅干大黑豆干	梅干菜、三層若、大黑干	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥沙拉	蛋、地瓜、馬K、沙拉醬、小黃瓜	熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	蛋、熱狗、馬K、紅K	茶香素滷	豆干、豆皮、海帶結
	副菜	蕃茄燒金菇	金針菇、蕃茄、紅K	花生醬	花生醬	玉米炒小黃瓜	小黃瓜、玉米粒、紅蘿蔔	花生糖粉	花生粉、糖粉	草莓醬	草莓醬	巧克力醬	巧克力醬	素鬆	素鬆
	副菜	烤薯片 炒大白菜	馬鈴薯、黑胡椒、義式香料 大白菜	橄欖油拌A菜	A菜、橄欖油	炒青花菜	青花菜	酸菜絲	酸菜絲	綜合堅果	綜合堅果	起司片	起司片	玉米炒小黃瓜 炒高麗菜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔 高麗菜
中式早餐	飲品	剝皮辣椒G湯	剝皮辣椒、豆包、白K、紅K、香菇	紅燒湯	紅K、白K、玉米、油豆腐	布丁奶茶	紅茶、奶粉、布丁	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆漿	豆漿	白粥	米
	主食	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	白刈包	刈包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	奶皇包	奶皇包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭
	主菜	豆拌炒黑干	黑豆干、豆瓣醬、紅K	椒鹽水煮蛋 甜椒素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、甜椒、紅蘿蔔	墨西哥醬積絲	豆包、墨西哥調味粉、紅蘿蔔、高麗菜	梅干三層若	梅干菜、三層若、大黑干	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥沙拉	蛋、地瓜、馬K、沙拉醬、小黃瓜	熱狗炒蛋 馬鈴薯炒熱狗	蛋、熱狗、馬K、紅K	茶香素滷	豆干、豆皮、海帶結
	副菜	泡菜黃豆芽	黃豆芽、韓式泡菜	南瓜米粉	米粉、南瓜、香菇、高麗菜	泡菜干絲	泡菜、白干絲	花生糖粉	花生粉、糖粉	花生麵筋	花生、麵筋泡	筍乾素肚	素肚、筍乾	素鬆	素鬆
	副菜	烤薯片	馬鈴薯、黑胡椒、義式香料	白菜魯皮絲	大白菜、皮絲、黑木耳	煉乳	煉乳	酸菜絲	酸菜絲	綜合堅果	綜合堅果	綜合滷味	豆干、海帶結、素雞	玉米炒小黃瓜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔
午餐	青菜	炒大白菜	大白菜	橄欖油拌A菜	A菜、橄欖油	炒青花菜	青花菜			炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜
	主食	糙米飯	米、糙米	燕麥飯	米、燕麥粒	糙米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	油飯	糯米、香菇、豆干、菜脯、皮絲	五穀飯	米、五穀米
	主菜	瓜仔若蒸蛋 瓜仔若干丁	蛋、瓜仔肉、碎乾丁	椒麻雙色	凍豆腐、紫米糕	椒鹽豆腐	豆腐、胡椒鹽	菜膽干丁炒蛋 菜膽炒干丁	菜脯、蛋、豆干	茄汁豆包	豆包、蕃茄	五更腸旺	豆腸、麵腸、榨菜、紫米糕、黑木耳、花椒	三杯豆干	豆干、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔
	加菜	滷蛋	蛋	蜜汁炸蛋	蛋、白芝麻、麥芽糖	滷蛋	蛋	水煮蛋	蛋	椒麻茶葉蛋	蛋、滷包、花椒	滷蛋	蛋	三杯滷蛋	蛋、九層塔
	副菜	榨菜鮮筍	筍子、榨菜、紅蘿蔔、乾香菇	宮保馬鈴薯	馬鈴薯、豆干、紅蘿蔔、馬鈴薯、花生	海結油泡	海帶結、空心油泡	雙菇炒豆皮	油皮、豆包、秀珍菇、杏鮑菇	塔香海茸	海茸、九層塔	炸茄子	茄子	嫩筍滷素雞	素雞、竹筍、紅蘿蔔
晚餐	副菜	炸醬粉絲油豆腐	油豆腐、紅蘿蔔、冬粉、黑木耳	滷鮮菇蘿蔔	白蘿蔔、秀珍菇、皮絲、紅K	金針菇炒青椒	金針菇、青椒、紅蘿蔔	蘿蔔豆輪	白蘿蔔、豆輪、紅蘿蔔	黑椒炒豆芽	豆芽菜、干絲、黑胡椒、甜椒	高麗菜素魯	高麗菜、皮絲	咖哩雙花	青花菜、白花菜、咖哩
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒高麗菜	高麗菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒空心菜	空心菜、薑絲	炒A菜	A菜		
	湯	玉米冬瓜湯	玉米、冬瓜	碗仔翅	冬粉、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、香菇	羅宋湯	蕃茄、黃豆芽、高麗菜	苦瓜素酥湯	苦瓜、素排骨酥	玉米鮮菇湯	玉米、香菇、大白菜、紅蘿蔔	酸菜油豆腐湯	酸菜、油豆腐	蔬菜四物湯	青江菜、紅蘿蔔、西洋芹、高麗菜、四物
	果	芭樂		葡萄		鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		小玉	
	地方	南瓜飯 鹽酥G排 鹽冬素丫 豆腐高麗菜	米、南瓜排、九層塔、甜椒皮絲、冬瓜、冬菇金針菇、臘腸、大白菜	招牌飯- 素排 香腸、魯蛋、魯豆腐、紅絲小白菜	米、素排、醬汁、酸菜、香腸片、蛋、百頁豆腐、紅絲小白菜	白飯 咖哩醬豆 花椰燴苡藳 炸香菇	米 豆g、紅K、馬K、三色豆、咖哩醬 白花菜、苡藳片、玉米筍、鮮香菇、椒鹽粉	翡翠素蝦仁炒飯 香酥菜捲 素炒紫米糕	米、素火腿、青江菜、素蝦仁、高麗菜、三色豆、菜捲、酥炸粉、椒鹽粉、紫米糕、小黃瓜、紅K	紹子乾麵 三杯凍豆腐 素炒甜不辣	麵條、香菇絲、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青江菜、豆芽菜 凍豆腐、杏鮑菇、九層塔、甜不辣、小黃瓜	炒 沙茶素魷魚羹飯 三杯豆腐 莧菜	米、香菇、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、筍絲、紅K、豆腐、九層塔、薑絲、辣椒條 莧菜、薑絲	金瓜炒米粉 芹苔素腿 素燥大陸妹 貢丸湯	米粉、南瓜、黃豆芽、高麗菜、香菇、火腿素腿、芹菜、紅K大陸妹、素燥、貢丸
晚餐	異國	日式咖哩飯 地瓜球 青椒炒豆干	米、馬鈴薯、紅蘿蔔、G丁、豆腐 地瓜球 青椒、豆干、豆豉	炒麵麵包 炒青江菜 香辣豆干	沙拉堡、油麵、豆包、豆芽菜、炸醬、香菇 青江菜 豆干	日式醬油拌麵 日式角煮 油醋醬秋葵	油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲 素排、白蘿蔔、紅蘿蔔 秋葵、蕃茄、甜椒	越南炒麵 打拋若佐法國麵包 XO醬炒四季豆	油麵、大陸妹、豆干、油片、火腿、檸檬、花生、蕃茄、九層塔、碎干丁、辣椒、九層塔、素若粒、小蕃茄、法國麵包、四季豆、XO醬	新匯羊肉抓飯 新疆大盤雞	米、素羊肉、孜然、紅蘿蔔、杏仁片、葡萄乾 素雞、馬鈴薯、蕃茄、豆干、甜椒、青椒、青花菜	越式寬粉 酸辣積絲青木瓜 破布子炒高麗菜	寬粉、大陸妹、豆干、油片、火腿、檸檬、花生、蕃茄、九層塔 青木瓜、豆包、百香果醬、破布子、高麗菜	蕃茄嫩馬鈴薯-白飯 豆 酥香榨豆腐 炒鵪白菜	米、蕃茄、馬鈴薯、素排、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、鵪白菜、薑絲
	麵食	薑母鴨湯麵 筍干素肚 紅絲海帶絲	麵條、皮絲、素丸、豆芽、高麗菜、薑母鴨湯包 筍乾、素肚 海帶絲、紅K、薑絲	沙茶豆腐鍋-附麵 炸薯條 芝麻海帶芽	麵、高麗菜、火鍋餘板、冬粉、金針菇、豆腐、鈴薯 白芝麻、海帶芽	餐蛋麵 滷豆干 紅絲高麗菜	蒸煮麵、火腿片、荷包蛋、青江菜、豆干、高麗菜、紅蘿蔔	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、素蠔油	紅燒洋若湯麵 三角薯餅*2 炒青江菜	細麵、紅K、玉米粒、素洋若、白K、空心菜、三角薯餅 青江菜、薑絲	蕃茄泡菜拉麵 香乾土豆 麥克G塊	拉麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁豆乾、熟花生 麥克G塊	榨菜若絲湯麵 塔香綜合菇 黃瓜香干	細麵、榨菜、素肉絲、青江菜 杏鮑菇、鮑魚菇、精靈菇、九層塔
	風味	香辣雞絲拌麵 椒麻藥膳鮮筍 焗烤地瓜	麵條、豆包、高麗菜、青江菜、杏鮑菇、檸檬素、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜、乳酸絲	蕃茄炒飯 貢丸湯 椒鹽毛豆莢	米、素火腿、紅K、青豆仁、蕃茄醬 白蘿蔔、貢丸、芹菜毛豆莢、黑胡椒粒	金沙炒飯 培根高麗菜 糖醋杏鮑菇	米、蛋、鹹蛋、碎乾丁、三色豆 高麗菜、培根 杏鮑菇、甜椒、鳳梨小黃瓜、豆干	沙茶洋若滑蛋 燴飯 麻油川七 紅豆金棗	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、川七、麻油 紅豆金棗*2	白飯 香酥餘排 蕃茄油豆腐 香椿炸醬油菜	米、香酥魚排 油豆腐、香菇、三色豆、蕃茄 蛋、魯包 油菜、香椿炸醬	白飯 藍帶火腿G排 梅乾豆干 破布子炒高麗菜	米、豆包、火腿、油醋醬、高麗菜絲、梅乾菜、豆干、白K 破布子、高麗菜	金沙炒飯 培根高麗菜 糖醋杏鮑菇	米、蛋、鹹蛋、碎乾丁、三色豆 高麗菜、培根 杏鮑菇、甜椒、鳳梨小黃瓜、豆干
	加菜	黑胡椒炒飯 炒絲瓜 薑香南瓜湯 綠豆白木耳	米、三色豆、火腿 薑絲 絲瓜、紅K 南瓜 白木耳、綠豆	素瓜仔若拌麵 炒莧菜 榨菜素絲湯 決明子	麵條、素瓜仔若、豆干 決明子 莧菜、豆豉 榨菜、素若絲、薑 決明子	糙米飯 咖哩醬 炒油菜 酸菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米 三色豆 油菜、薑絲、酸菜仁、素肚、愛玉、檸檬	傻瓜麵 炒蒲瓜 枸杞南瓜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 蒲瓜、薑絲 南瓜、枸杞、薑絲 冬瓜塊	醬油炒飯 小白菜 芹香豆腐湯 仙草干茶	米、三色豆 白菜、豆豉 芹菜、豆腐、薑絲、仙草濃縮汁	大 黑胡椒蘑菇拌麵 炒苦瓜 黃瓜素酥湯 仙草凍茶	細麵、黑胡椒粒、洋蔥、三色豆 苦瓜 大黃瓜、素排骨酥 仙草凍	糙米飯 素燥 炒空心菜 鮮菇絲瓜湯 麥茶	糙米、素燥 金針菇、絲瓜、香菇 炒大麥
	果	芒果		火龍果		芭樂		葡萄		柳丁		西瓜		芭樂	
蛋白質 脂肪 醣類 鈣 鐵															
早 午															

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