

普台高中112年9月18日至9月24日 膳食菜單暫定表

日期	9月18日			9月19日			9月20日			9月21日			9月22日			9月23日			9月24日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、白K、香菇	豆漿	豆漿	巧克力奶茶	奶粉、紅茶包、可可粉	綠茶	綠茶	米漿	米、花生、紫米	蕃茄濃湯	番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹	味噌湯	豆腐、豆芽菜、海帶芽						
	主食	高麗菜包	高麗菜包	白麥吐司	白麥吐司	黑漢堡	黑漢堡	西式燒餅	西式燒餅	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	厚片土司	厚片土司	紅豆包	紅豆包						
	主菜	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	水煮蛋 烏龍油腐	蛋 油豆腐	茄汁素排	素排、蕃茄	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、沙拉醬	蜜汁腰果G丁	雞丁、腰果、素雞、杏鮑菇	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	芹香素腿	素腿、香菇、芹菜						
	副菜	干絲銀芽	豆芽菜、干絲、紅蘿蔔	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	青醬義大利麵	義大利麵、火腿、青花菜、三色豆、九層塔	巧克力醬	巧克力醬	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、芹菜	草莓醬	草莓醬	什錦滷味	大黑干、海帶片、紅蘿蔔						
	副菜	牛蒡絲 炒空心菜	牛蒡絲 空心菜	花生醬	花生醬	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	煉乳 炒菜豆	煉乳 /菜豆、紅蘿蔔、香菇	炒青花菜	青花菜、紅K	鮮菇油菜 辣味黃豆芽	油菜、香菇 黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔						
中式早餐	飲品	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、白K、香菇	豆漿	豆漿	巧克力奶茶	奶粉、紅茶包、可可粉	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、豆皮	米漿	米、花生、紫米	玉米瘦若粥	玉米、瘦若、紅蘿蔔、毛豆仁、米	味噌湯	豆腐、豆芽菜、海帶芽						
	主食	高麗菜包	高麗菜包	芝麻包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	台式炒麵	油麵、綠豆芽、紅蘿蔔、素肉絲、豆乾	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	芋頭饅頭	芋頭饅頭	紅豆包	紅豆包						
	主菜	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	水煮蛋 烏龍油腐	蛋 油豆腐	沙茶豆腸	豆腸、黑木耳、紅蘿蔔	蜜汁油腐	三角油腐、黑木耳	蜜汁腰果G丁	雞丁、腰果、素雞、杏鮑菇	醬燒蘭花乾	蘭花干、豆干、白蘿蔔、黑木耳	芹香素腿	素腿、香菇、芹菜						
	副菜	干絲銀芽	豆芽菜、干絲、紅蘿蔔、芹菜	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	芹香鮮菇	香菇、鮑魚菇、芹菜、紅K	雙菇絲瓜	絲瓜、金針菇、香菇	沙茶金針菇	金針菇、紅蘿蔔	海帶雙絲	海帶絲、白干絲、芹菜	什錦滷味	大黑干、海帶片、紅蘿蔔						
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、紅蘿蔔	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒			煉乳	煉乳	香脆酥	香脆酥	辣味黃豆芽	黃豆芽、辣椒、紅蘿蔔						
青菜	炒空心菜	空心菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒A菜	A菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒菜豆	菜豆、紅蘿蔔、香菇	炒青花菜	青花菜、紅K	鮮菇油菜	油菜、香菇							
午餐	主食	紫米飯	義大利麵、青花菜、番茄、素肉粒、義大利香料、三色豆	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	素瓜仔若拌麵	麵條、素瓜仔若、豆干、脆瓜						
	主菜	糖醋雞丁	雞丁、素雞、杏鮑菇、鳳梨、青椒、黑木耳	素羅漢齋	大油皮、鮮筍片、鮮香菇、小黃瓜、芋頭、四角油泡、玉米筍	蜜燻燕蛋 五香素腿	蛋、素燻、豆干素腿、紅蘿蔔	宮保豆包	豆包、油花生、乾辣椒、青椒	五更腸旺	麵腸、豆腸、酸菜絲、黑木耳、紅蘿蔔、薑絲、花椒	鮮菇蒸蛋 味噌燒素雞	蛋、金針菇、青豆仁素雞、毛豆仁、味噌	乾燒杏鮑菇豆腐	豆腐、杏鮑菇、菜豆						
	加菜	滷蛋	蛋	滷蛋	蛋	三杯滷蛋(老師)	蛋	椒鹽炸蛋	蛋	滷蛋	蛋	滷蛋	蛋	茶葉蛋	蛋						
	副菜	五香滷筍乾	筍乾、角螺	海帶滷油腐	油豆腐、海帶片捲、紅蘿蔔	酸菜炒豆干	豆干、酸菜、杏鮑菇	白菜滷	大白菜、紅K、黑木耳、豆皮	炸洋芋什錦	馬鈴薯、四季豆、芋頭	香筍素滷茼蒿	竹筍、茼蒿、豆皮	海海花椰菜	青花菜、白花菜、三色豆、乳酪絲						
	副菜	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、油豆腐、天婦羅、紅蘿蔔	罐油鮑菇	杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳	素湯大黃瓜	大黃瓜、素香腸	秀珍菇炒四季豆	秀珍菇、四季豆、玉米筍	金菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇	沙茶海茸	海茸、紅辣椒、九層塔、甜椒	炸薯球	薯球						
青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜									
湯	關東煮湯	高麗菜、玉米	黃瓜素豚湯	大黃瓜、紅蘿蔔、素排、筍酥	味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽、白蘿蔔	蘿蔔油腐湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐	酸辣湯	香菇、紅蘿蔔、黑木耳、筍絲、豆腐	和首烏皮絲湯	何首烏、皮絲、高粒菜、紅蘿蔔	綠豆薏仁湯	綠豆、薏仁							
果	柚子		火龍果		蘋果		楊桃		西瓜		芭樂		鳳梨								
地方	泰式炒意麵 塔香素餘 青木瓜G綠	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素餘、九層塔、甜椒青木瓜、豆包	茄汁拌麵 滷嫩豆腐 涼拌小黃瓜	麵、蕃茄、G丁、玉米筍、甜豆漿 嫩豆腐 小黃瓜、辣椒	麻油拌飯 香菇燒素排 甜椒青花菜	米、皮絲、豆干、三色豆 香菇、素排 青花菜、甜椒	芙蓉香菇素海鮮粥 紅豆金棗*2 冬瓜魯皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海蔘、竹輪、素蝦粒、蛋 紅豆金棗 冬瓜、皮絲	馬祖紅糟蝦仁炒飯 香辣小G麵*2 金針龍眼菜	米、紅糟醬、茼蒿蝦仁、碎乾丁、高麗菜 香辣小G麵 龍眼菜、金針菇	普台擔擔飯 肉骨茶湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、油腐、芹菜、香菇、高麗菜	沙茶什錦菇炒麵 筍干滷三層若 素炒黃瓜	油麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇 筍干、三層若、豆干、梅乾菜 小黃瓜、火腿片、黑木耳							
	日式醬油炒麵 豆皮壽司 炒大陸妹	油麵、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、壽司豆皮、大陸妹、薑絲	咖哩蘑菇燉飯 什錦烤蔬菜	米、豆腐、鮮香菇、玉米粒、紅K、高麗菜、起司粉、咖哩粉 青花菜、白花菜、火腿、玉米筍、馬鈴薯	天婦羅定食-芝麻醬烏龍拌麵 關東煮湯	烏龍麵、小黃瓜、紅K、玉米粒、芝麻醬、牛蒡、四季豆、南瓜、天婦羅、酥炸粉、玉米、紫米糕、白蘿蔔、甜不辣	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐*2 海帶炒黃豆芽	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、碎乾丁、高麗菜 豆腐 海帶芽、黃豆芽、白芝麻	壽喜燒蓋飯 紅絲高麗菜 炸三角薯餅	米、嫩豆腐、貢丸、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、高麗菜、紅K、素若絲、青江菜 高麗菜、紅蘿蔔三角薯餅*1		米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、油腐、芹菜、香菇、高麗菜	義式菇菇燉飯 白醬芋字濃湯 楓糖烤餅條	米、柳松菇、杏鮑菇、鮑魚菇、玉米筍、甜豆漿 玉米粒、馬K、紅K、洋菇片、楓糖 土司、奶油							
	素土魷魚飯 臭豆腐*2 台式泡菜	米、素土魷魚、大白菜、紅K、筍絲、金針菇、芹菜、臭豆腐、台式泡菜	冬菜雞絲湯麵 紅絲炒油菜 滷豆干	雞絲麵、冬菜、小白菜、金針菇、蛋、嫩豆腐 油菜、紅蘿蔔 豆干	普台素燥米粉湯 沙茶空心洋若 滷豆腐	米粉、香菇、紅K、素火腿、高麗菜、芹菜、大油皮、素燥 空心菜、素洋若 豆腐	玉米濃湯餃 西芹黑豆干 三杯素腰花	素食水餃、玉米粒、馬鈴薯、三色豆 黑豆干、西洋芹、紅K 素腰花、杏鮑菇、九層塔、青花菜	藥膳雞線 香樟豆干 椒鹽毛豆莢	麵線、皮絲、玉米段、紅蘿蔔、青江菜 豆干、香椿醬 腰果、甜豆漿、紅蘿蔔	什錦滷味-附麵 玉米炒蛋 紅魷莧菜	王子麵、大黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿小捲、高麗菜、杏鮑菇、玉米筍、玉米粒、蛋 筍紅魷、莧菜	酸辣湯麵 魯什錦燒 炒雞白菜	細麵、蛋、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、什錦燒、鵝白菜、薑絲							
	麻油鮮菇燉飯 魯花生豆干 樹子龍鱖菜	白飯、杏鮑菇、柳松菇、金針菇、玉米筍 大白菜、豆干、花生龍鱖菜、樹子	白飯 素瓜仔肉 三角薯餅 香菇滷白菜	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、三角薯餅、大白菜、香菇絲、油皮、紅K	麻婆豆腐燴飯 青椒炒筍絲 荷包蛋	米、豆腐、百頁、三色豆、豆瓣醬 青椒、竹筍、紅蘿蔔 蛋	素炒飯條 五香鮮菇豆乾 時蔬紫米糕	飯條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮 黑豆乾、杏鮑菇、紫米糕、小黃瓜、紅K	回鍋肉炒麵 醬燒腰果杏鮑菇 五味醬豆腐	油麵、豆干、牛蒡排 紅蘿蔔、小白菜 杏鮑菇、腰果、甜椒、嫩豆腐	普台擔擔飯 魯油嫩豆腐 柳菇炒白花菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 白花菜、柳松菇、紅K	素鹹拌飯 茄汁素排 腰果西芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆 素排、番茄 西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若							
	傻瓜麵 炒蒲瓜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	麵條、調味醬汁 蒲瓜 南瓜、薑 綠豆、薏仁	麻油拌飯 炒莧菜 素菜豆腐湯 綠豆湯	米、香菇、玉米莧菜 紫菜、豆腐 綠豆	炒冬粉 炒茄子 酸菜素肚湯 菊花茶	冬粉、高麗菜、紅K、豆芽菜 酸菜仁、素肚 菊花	高麗菜飯 炒大黃瓜 芹香豆腐湯 決明子	米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、豆芽菜、豆干 大黃瓜、紅蘿蔔 豆腐、鮮香菇、薑絲 決明子	炸醬米粉 炒大白菜 薑香南瓜湯 冬瓜茶	米粉、炸醬、紅蘿蔔、豆芽菜、豆干 宮皇菜 南瓜、薑 冬瓜塊	青醬拌麵 炒大白菜 冬瓜枸杞湯 百香椰果QQ	麵條、九層塔、火腿、三色豆 大白菜、冬瓜、枸杞、洋蔥仁 百香果粒、椰果、珍珠	醬油炒飯 炒苦瓜 榨菜素絲湯 百香洛神	米、三色豆、火腿 苦瓜 榨菜、素肉絲、薑絲 百香果、洛神花							
果	鳳梨	鳳梨	梨子	梨子	香蕉	香蕉	木瓜	木瓜	鳳梨	鳳梨	西瓜	西瓜	芭樂	芭樂							
蛋白質																					
脂肪																					
鹽分																					
熱能																					
早午																					
晚餐																					

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