

普台高中112年9月25至10月1日 膳食菜單暫定表

日期	9月25日		9月26日		9月27日		9月28日		10月1日		
星期	一		二		三		四		日		
西式早餐	飲品	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶、奶粉	芹香芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、香菇、素若絲	綠茶	綠茶包		
	主食	芝麻堡	芝麻堡	白麥吐司	白麥吐司	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	滿福堡	滿福堡		
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	醬爆素雞	素雞、紅K、	香積排	香積排		
	副菜	蘑菇醬拌麵	麵條、豆干、蘑菇、三色豆、黑胡椒、青花菜	藍莓醬	藍莓醬	醬燒豆干	豆干、黑木耳、乾辣椒	白醬筆管麵	筆管麵、三色豆、豆干、青花菜、玉米粒		
	副菜	千島醬	沙拉醬、番茄醬	滷蘿蔔糕	蘿蔔糕	火腿燴銀芽 腐乳空心菜	火腿、豆芽菜、紅蘿蔔、空心菜、豆腐乳	黃芥末沙拉醬	黃芥末醬、沙拉醬		
中式早餐	飲品	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶、奶粉	芹香芋頭米粉湯	米粉、芋頭、高麗菜、香菇、素若絲	綠茶	綠茶包		
	主食	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	奶皇包	奶皇包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芋頭包	芋頭包		
	主菜	三杯豆腸	豆腸、青椒、九層塔	香菇百頁豆腐	香菇、百頁豆腐、豆腐	醬爆素雞	素雞、紅K、	宮保素雞	素雞、辣椒、花生、杏鮑菇		
	副菜	紅燒蘿蔔	白K、紅K、皮絲	素炒黃瓜	小黃瓜片、薑絲、紅k、烤Y條	醬燒豆干	豆干、黑木耳、乾辣椒	麻油海帶根	海帶根、紅蘿蔔、麻油		
	副菜	牛蒡絲	白芝麻、牛蒡絲	滷蘿蔔糕	蘿蔔糕	火腿燴銀芽	火腿、豆芽菜、紅蘿蔔	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉		
青菜	炒油菜	油菜	炒大陸妹	薑絲、大陸妹	炒空心菜	空心菜	炒大白菜	大白菜、紅K			
午餐	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、紫米		
	主菜	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐、蕃茄、豆腐	京醬豆干	豆干、素若絲、甜麵醬	糖醋油蔴	油豆腐、紅K、鳳梨、青椒	菜脯筍丁炒蛋 菜脯雙丁	蛋、菜脯、竹筍、碎乾丁		
	加菜	三杯滷蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋	椒鹽炸蛋	蛋、胡椒鹽	麻辣滷蛋	蛋		
	副菜	沙茶鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅K、沙茶、豆皮	高麗菜素魯	高麗菜、油皮、黑木耳	五香滷蘿蔔	白蘿蔔、豆干、紅蘿蔔、紫米糕	麻辣金菇油蔴	金針菇、秀珍菇、黑木耳、油豆腐		
	副菜	酸菜炒素肚	酸菜、素肚、甜椒	蕃茄絲瓜麵線	蕃茄、絲瓜、麵線、紅K	XO醬炒馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔、XO醬、	塔香茄子	茄子、玉米粒、九層塔		
	青菜	炒蒲瓜	蒲瓜、紅K、薑絲	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲		
	湯	冬菜鮮筍湯	冬菜、鮮筍、薑、香菇	四神湯	薏仁、蓮子、素肚	翡翠豆腐湯	莧菜、豆腐、薑絲、醬油	當歸蔬菜湯	冬瓜、高麗菜、當歸		
	果	鳳梨		蘋果		橘子		楊桃			
	晚餐	地方	白飯 麥克雞塊 家常炒豆腐 炒龍眼菜	米 麥克雞塊*2、醬汁、菜脯、豆腐、紅K、四季豆、龍眼菜、薑絲	燕麥飯 糖醋g丁 煎菜脯蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、素排骨、甜椒、鳳梨、g丁、紅魷、青椒、蛋、菜脯、地瓜、椒鹽粉	白飯 素瓜仔肉 三角薯餅 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		素香羹飯	米、黑木耳絲、豆包、茴香羹、大白菜、紅k、金針菇、筍絲
異國		韓式黑炸醬拌麵 醬燒豆包 小黃瓜炒黑輪	拉麵、豆乾、馬k、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻、黑木耳、小黃瓜、黑輪條	宮保義大利麵 酥炸南瓜片 炒莧菜	義大利麵、杏鮑菇、甜椒、豆乾、乾辣椒、油花生、南瓜片、酥炸粉、莧菜、薑絲	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐 可樂餅	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、素火腿、高麗菜、豆腐、起司、馬k、紅K、金針菇 可樂餅		滷什錦	油蔴、香Q糕、海帶結、豆皮	
麵食		咖哩炒麵 炸鍋貼 紅茶果凍	油麵、素火腿、高麗菜、馬k、紅K、香菇絲、鍋貼*3、紅茶、果凍粉	素飽飽湯麵 素香白菜 綜合素魯	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素飽飽、小白菜、紅k、素火腿、黑輪片、油豆腐、香菇、魯包	泰式鍋燒湯意麵 塔香素餘 青木瓜G線	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、豆芽菜、豆包、黑木耳、紅K、素餘、九層塔、甜椒青木瓜、豆包		波浪薯條	波浪薯條	
風味		地瓜飯 紅麴醬腸 五味醬鮑魚菇 芋頭餅	米、地瓜 麵腸 鮑魚菇、甜椒、五味醬汁、芋頭餅*2	白飯 墨西哥醬豆包 糖醋豆腸 香菇炒高麗菜	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬 豆腸、甜椒、糖醋醬 香菇絲、高麗菜、紅k	素香拌麵 五香鮮菇豆乾 時蔬香Q糕	麵條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、黑豆乾、杏鮑菇、香Q糕、小黃瓜、紅k		炒青菜	青菜、薑絲	
加菜		香椿拌麵 地瓜葉 麵線湯 仙草干茶	麵條、醬汁 地瓜葉、薑絲 白麵線、絲瓜、薑絲 仙草汁	火腿玉米炒飯 炒苦瓜 牛蒡白k湯 決明子	米、玉米、火腿 苦瓜、白蘿蔔 決明子	傻瓜麵 炒皇宮菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	麵條、調味醬汁 皇宮菜 南瓜、薑 綠豆、薏仁				
果	芭樂		香蕉		鳳梨			小番茄			
蛋白質											
脂肪											
糖類											
熱能											

自民國98年承接以來即使用CAS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