

普台高中113年1月1至113年1月7日 膳食菜單暫定表

日期	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日								
星期	一	二	三	四	五	六	日								
西式早點	飲品	玉米蛋花湯 玉米豆皮湯	玉米、蛋、豆皮	味噌粥	米、海帶芽、豆腐、高麗菜、黑木耳	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	鮮菇蘿蔔湯	白蘿蔔、鮮香菇	燕麥牛奶	奶粉、燕麥片	阿華田	阿華田
	主食	飯糰	米	芋頭包	芋頭包	厚片土司	厚片土司	黑漢堡	黑漢堡	素香炒麵	油麵、紅K、豆干、豆芽菜、黑木耳、小白菜	西式燒餅	西式燒餅	白麥吐司	白麥吐司
	主菜	醬炒乾丁	豆干	芹香豆干	豆干、芹菜、紅蘿蔔	水煮蛋 蕃茄大黑干片	火腿片 黑豆干、蕃茄、西洋芹	蜜汁素排	素排、麥芽糖	酸菜炒麵腸	雞腸、酸菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄
	副菜	素鬆/油條	素鬆/油條	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅蘿蔔	藍莓醬	藍莓醬	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬、檸檬	三角薯餅*1	三角薯餅	巧克力醬	巧克力醬	花生醬	花生醬
	副菜	酸菜絲	酸菜絲	幼筍/炒A菜	幼筍/A菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	白醬筆管麵	筆管麵、火腿、三色豆、青花菜	高麗菜素魯	高麗菜、紅K、豆皮	炒油菜	油菜	薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、沙拉醬、玉米粒、紅K、小黃瓜、火腿
中式早點	飲品	玉米蛋花湯 玉米豆皮湯	玉米、蛋、豆皮	味噌粥	米、海帶芽、豆腐、高麗菜、黑木耳	豆漿	豆漿	紅茶	紅茶包	紫菜蘿蔔湯	白蘿蔔、紫菜	燕麥牛奶	奶粉、燕麥片	白粥	米
	主食	飯糰	米	芋頭包	芋頭包	奶皇包	奶皇包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	素香炒麵	油麵、紅K、豆干、豆芽菜、黑木耳、小白菜	銀絲卷	銀絲卷	芝麻包	芝麻包
	主菜	醬炒乾丁	豆干	芹香豆干	豆干、芹菜、紅蘿蔔	水煮蛋 蕃茄大黑干片	火腿片 黑豆干、蕃茄、西洋芹	蜜汁素排	素排、麥芽糖	酸菜炒麵腸	雞腸、酸菜	三杯烤麩	烤麩、馬鈴薯、九層塔	茶葉蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄
	副菜	素鬆/油條	素鬆/油條	塔香海帶根	海帶根、九層塔、紅蘿蔔	福菜魯竹筍	福菜、竹筍、豆瓣、青椒	四色山藥彩丁	小黃瓜、香菇、山藥、玉米粒	三角薯餅	三角薯餅	煉乳	煉乳	雪裡紅炒干丁	雪裡紅、若絲、豆干
	副菜	酸菜	酸菜	幼筍	幼筍	沙茶黃豆芽炒金針菇	金針菇、黃豆芽、沙茶醬	蒲瓜三絲	蒲瓜、金針菇、黑木耳、紅K	高麗菜素魯	高麗菜、紅K、豆皮	梅干苦瓜	梅干菜、苦瓜	素鬆	素鬆
午餐	主食	麻油飯飯	米、洋菇片、豆干、素火腿、三色豆、鮮香菇	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	沙茶炒烏龍	烏龍麵、素若絲、豆干、豆芽菜、小白菜、黑木耳、沙茶	白飯	米
	主菜	韓式年糕炸G	鹽酥G、年糕、杏鮑菇	三杯炸蛋 三杯天貝猴頭菇	蛋、九層塔 天貝、猴頭菇、九層塔、甜椒	左宗菜雞	素雞、豆薯、小黃瓜、甜椒	韓式泡菜豆腐	豆腐、泡菜、大白菜、木耳	玉米炒蛋 梅干滷若	蛋、玉米粒、三色豆、馬鈴薯、豆干、冬瓜、素油內、青江菜	宮保豆包	豆包、花生、干辣椒、甜豆莢	麻婆豆腐	油豆腐、素雞、豆瓣醬、三色豆、
	加菜			滷豆包	豆包	茶葉蛋	蛋、滷包	滷蛋	蛋	奶香滷蛋	蛋、奶粉	黑胡椒醬燒蛋	蛋、黑胡椒醬	可樂滷蛋	蛋、可樂
	副菜	醬燒鮮菇	茄子、秀珍菇	金菇滷芥菜	金針菇、芥菜仁、油片、火腿、甜椒	酥炸地瓜	地瓜、馬鈴薯	紅燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆瓣	泰式炒冬粉	冬粉、冬菜醬、火腿、黃豆芽、紅K、九層塔、蕃茄	蜜汁洋芋	馬鈴薯、麥芽糖、白芝麻	炸時蔬	南瓜、牛蒡、青花菜、地瓜
	副菜	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	竹筍炒干絲	竹筍、豆干絲、紅K、黑木耳	咖哩雙花	白花菜、青花菜、咖哩	芋頭鮮菇	芋頭、香菇、秀珍菇、芹菜	鮮菇麵筋	麵筋泡、香菇、杏鮑菇、黑木耳	筍乾滷角螺	筍乾、角螺、豆干		
湯	當歸山藥湯	山藥、當歸、豆包	冬菜粉絲湯	冬菜、冬粉、大白菜、紅蘿蔔	冬瓜油豆腐湯	冬瓜、油豆腐	榨菜素肚湯	素肚、榨菜絲、紅蘿蔔	白菜豆皮湯	大白菜、豆皮、紅蘿蔔	綜合湯	凍豆腐、紫米糕、油豆腐、貢丸、芹菜	鳳梨苦瓜湯	鳳梨、苦瓜、皮絲	
果	梨子		香蕉		火龍果		芭樂		洋香瓜		楊桃		柑仔		
晚餐特色餐	地方	黑胡椒醬拌麵	油麵、洋菇、小白菜、豆芽菜	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、甜不辣、油豆腐、芹菜	香樟炸醬乾麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、香樟醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜 百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	蛋包飯 椒鹽毛豆英 醬燒豆腐	米、蛋皮、火腿、三色豆、蕃茄醬、毛豆莢、黑胡椒粒、豆腐、味噌醬、高麗菜絲	海苔醬拌飯 滷四角油豆腐 焗烤茄子 百香結頭菜	米、海帶芽、海苔、四角油豆腐、茄子、蕃茄、乳酪絲、結頭菜、百香果、紅蘿蔔	剝皮辣鮮菇帶 煎鍋貼*2 冬瓜魯皮絲	米、香菇、玉米粒、紅K、剝皮辣、高麗菜、火腿、鍋貼*2 冬瓜、皮絲	麻油G拌飯 什錦魯味 炒A菜	米、雞丁、杏鮑菇、柳松菇、大白菜、蛋油豆腐、海帶結 A菜、紅K
	異國	奶油豆腐	素蝦仁、青豆仁、玉米粒、豆腐、奶油			奶油時蔬焗飯 千層蘋果派	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、千層蘋果派	油醋醬義大利麵 南瓜濃湯 黑糖布丁	義大利麵、甜椒、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉、豆腐、白菜、香菇絲、素炸醬	泰式炒蛋米線 起式燒豆包 涼拌秋葵	米線、蛋、蕃茄、豆芽菜、芥藍菜、焗肉蝦仁、美生菜、豆包、九層塔、秋葵	芝麻醬拌飯條 熱狗炒玉米 四季豆炒紅魷	飯條、小黃瓜、紅K絲、火腿、芝麻醬、玉米粒、熱狗、四季豆、焗肉紅魷	茄汁義大利麵 卡士達牛角可頌	義大利麵、蕃茄、熟肉、豆干、玉米粒、青花菜、牛角可頌、蛋、低筋麵粉、玉米粉、牛奶
	麵食	五香滷味	海帶片捲、豆G、花生、玉米	湯咖哩 黃瓜炒美白菇 香辣小雞腿*2	麵條、四角油豆腐、馬K、玉米粒、紅K、豆芽菜、G丁、金針菇、美白菇、小黃瓜、香辣小雞腿*2	酸辣湯餃 焗烤杏鮑菇 皮蛋菠菜	素食水餃、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若絲、豆腐、杏鮑菇、蕃茄、乳酪絲、菠菜、皮蛋	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 白菜滷豆腐	烏龍麵、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉、豆腐、白菜、香菇絲、素炸醬	榨菜若絲湯麵 茶香滷味	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜、小白菜、豆乾、茶葉、紫米糕、花生、青花菜	素子氈魚羹米粉 炸臭豆腐*2 台式泡菜	米粉、素子氈魚、大白菜、紅K、筍絲、金針菇、芹菜、臭豆腐、高麗菜、紅蘿蔔	薑母素鴨麵線 酥炸香菇 黃瓜香干	滷羊肉、薑母鴨麵線、枸杞、紅蛋、青江菜、麵線、麻油、香菇、酥炸粉、小黃瓜、豆干
	風味	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇青花菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 青花菜、柳菇	素排骨仔飯 香菇土豆條 豆豉山蘇干片	米、素排骨、豆豉、紅K、高麗菜、青江菜、豆薯、馬K、鮮香菇、山蘇、豆干、豆豉	素鬆拌飯-素香腸 泰式金沙漬丁 蕃茄嫩馬鈴薯	米、醬汁、素鬆、素香腸 杏鮑菇、鹽酥雞、鹹蛋、甜椒 馬K、紅K、蕃茄	三色醬油炒飯 時蔬素雞 燻Y炒大白菜	米、香菇絲、皮絲、玉米粒、青豆仁、紅K、芹菜、素鬆、青花菜、紅K、大白菜、燻Y	白飯 黑胡椒香積排 鮮菇炒大陸妹 紅燒白菜豆腐	米、香積排、鮮香菇、大陸妹、薑絲、大白菜、油豆腐、紅K	翡翠炒飯 素肝高麗菜 芝麻海帶芽	米、三色豆、火腿丁、莖菜 黑豆干、高麗菜 白芝麻、海帶芽
	加菜	大滷羹湯	筍絲、紅蘿蔔、干絲、黑木耳	沙茶拌麵線 炒山茼蒿 麻油山藥湯 洛神花茶	麵條、沙茶 山茼蒿、薑絲 山藥、高麗菜、麻油、薑絲 洛神花	炒米粉 炒小芥菜 味噌豆腐湯 麥茶	米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 小芥菜、薑絲 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥	素瓜仔若拌飯 炒苦瓜 當歸香Q糕湯 珍珠蜜茶	米、素瓜仔若、豆干、皮絲、香菇、香椿醬、苦瓜、當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、珍珠、蜂蜜	白飯 咖哩醬 塔香地瓜葉 海帶芽素丸湯 冬瓜茶	米、三色豆、咖哩醬 芥菜仁、薑絲 海帶芽、素丸、薑絲 冬瓜塊	麵條、醬汁、地瓜葉、薑絲、九層塔 蒲瓜、麵線、薑絲、紅豆、洋蔥仁	醬油炒飯 炒茄子 玉米豆皮湯 百香椰果	米、三色豆、豆干 茄子、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 百香果汁、椰果、西米露、綠茶	
果	蘋果		橘子		芭樂		木瓜		柳丁		龍眼		小蕃茄		
總計	65	75	75	67.5	66.5	72	68	73	68	73	68	73	73	73	
早午	47.5	57.5	57.5	50	49.5	55.5	52.5	58.5	53.5	58.5	53.5	58.5	58.5	58.5	
晚餐	257.5	277.5	277.5	252.5	257	244	257.5	249.5	244	257.5	244	257.5	249.5	249.5	
晚餐	1777.5		1927.5		1790		1790.5		1790.5		1790.5		1790.5		

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