

普台高中110年10月04至10月11日 膳食菜單暫定表

日期	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日											
星期	一	二	三	四	五	六	日	一											
早餐	飲品	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、三色豆、奶粉	綠茶	綠茶	長豆鹹粥 米、長豆、香菇、紅蘿蔔、高麗菜	豆漿	豆漿	白粥	米	熱牛奶	奶粉	布丁奶茶	布丁粉、紅茶包、奶粉	阿華田	阿華田、奶粉				
	主食	白麥吐司	沙拉堡	沙拉堡	芝麻包	芝麻包	桂圓冬瓜饅頭	桂圓冬瓜饅頭	奶皇包	奶皇包	沖繩黑糖捲	沖繩黑糖捲	貝果堡	貝果堡	牛角可頌 中式燒餅/油條	牛角可頌 中式燒餅/油條			
	主菜	火腿片	熱狗(蛋) 熱狗(全)	熱狗	菜脯筍丁炒蛋 蠔油嫩豆腐	蛋、竹筍、菜脯、紅蘿蔔、嫩油豆腐	醬爆豆腸	豆腸、黑木耳、甜豆莢	水煮蛋 甜椒蛋羹	蛋 糖醋、甜椒	煎燒豆干	豆干、紅蘿蔔	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒麵	馬鈴薯、蛋、杏鮑菇、黑木耳、香菇	滷蛋 魯豆腐	蛋、滷包、豆腐			
	副菜	藍莓醬	百菇溫沙拉	金針菇、秀珍菇、精靈菇、甜椒、苜蓿芽、油醋醬	香脆酥	香脆酥	高麗菜素卷	高麗菜、大油皮	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜	堅果羊茅沙拉	馬鈴薯、堅果、葡萄乾、沙拉醬	藍莓醬	藍梅醬	火腿片	火腿片			
	副菜	綜合堅果	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火腿、三色豆	薑蔥南瓜	南瓜、薑	蕃茄絲瓜麵線	絲瓜、麵線、紅蘿蔔	麻油麵輪	豆輪、白蘿蔔、麻油	起司片	起司片	水果優格沙拉	優酪乳、鳳梨、水蜜桃	湯包*2	湯包*2			
青菜	炒小白菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒青菜	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒A菜	A菜						
午餐	主食	紅麴飯	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	糙米飯	米、糙米	海南G飯	米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	紅醬義大利麵	義大利麵、火腿、豆干、三色豆、洋菇、甜椒			
	主菜	滷蛋 麻香素結	香辣豆腐	豆腐、素肉粒、三色豆、辣椒	紅燒豆干	豆干	糖醋素雞	素雞、青椒、甜椒、鳳梨	東莖醬豆腐	豆包、九層塔、蕃茄	梅干三層若	三層若、油豆腐、梅乾菜	香菇滷豆腐	油豆腐、香菇、紅蘿蔔	烏龍豆包	豆包、烏龍茶、九層塔、辣椒			
	副菜	沙茶干片	豆干、甜豆莢、黑木耳	泰式炒粉絲	冬粉、東莖醬、檸檬葉、黑木耳、高麗菜	鮮菇炒芥菜仁	芥菜仁、鮑魚菇、火腿	芹香金針菇	金針菇、芹菜、紅蘿蔔、白干絲	鹹酥炸物	鹹酥雞、地瓜、紫米糕、青椒、銀絲卷	冬瓜魯皮絲	冬瓜、皮絲	蒲瓜麵筋	瓠瓜、麵筋、黑木耳	焗烤南瓜	南瓜、馬鈴薯、乳酪絲		
	副菜	XO醬炒蝦芽	豆芽菜、紅蘿蔔、XO醬	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、香菇	茄汁冬瓜	冬瓜、蕃茄、黑木耳	味噌蒸青	蕪菁、黑木耳、味噌			豆酥高麗菜	高麗菜、豆酥	紅油炒手	靚鮑、紅油、豆芽	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔		
	青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K、香菇	炒有機鵝白菜	有機鵝白菜、薑絲	炒荷蘭莖菜	荷蘭、紅K、黑木耳、莖菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒青菜	青菜				
湯	蘿蔔湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜	酸白菜鮮菇湯	酸白菜、香菇、金針菇、大白菜	大滷湯	大白菜、紅蘿蔔、金針菇、油豆腐	紅燒湯	白蘿蔔、高麗菜、紅蘿蔔、豆腐	若谷菜湯	玉米、青菜、芹菜末、素排骨酥	香菇羹湯	香菇、髮菜羹、紅蘿蔔、黑木耳、大白菜	麻油鮮菇湯	香菇、豆包、高麗菜、麻油	羅宋湯	番茄、高麗菜、豆芽外			
果	鳳梨	鳳梨	橘子	芭樂	芭樂	芭樂	楊桃	楊桃	楊桃	楊桃	芭樂	小玉	小玉	小玉	小玉	小玉			
晚餐	地方	蜜汁燒若飯 椒鹽雞腸 菜豆炒茄子 紅絲油菜	米、素排、菜脯、麵筋、椒鹽粉、菜豆、茄子、香菇絲	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤茄子 紅絲油菜	米、薏仁、糙米、豆干、酸菜、辣椒、茄子、鳳梨、乳酪絲、油菜、紅K、薑絲	蕃茄蛋燴麵 酥炸雙酥 小黃瓜炒鮮菇	麵、蛋、蕃茄、青江菜、蘿蔔糕、芋艿、小黃瓜、秀珍菇、薑絲	酸辣湯麵 酥炸芋香時蔬 素炒大白菜	麵條、香菇絲、木耳絲、紅K、筍絲、素若醬、豆腐、芋頭、地瓜、青江菜、酥炸粉、大白菜、香菇絲、紅K	白飯	米	白飯	米	普台家燻拌麵	麵條、普台素燻、豆干、小白菜	白飯	米	素沙茶炒飯	米、素羊肉、高麗菜、皮絲、黑木耳、紅K、芥藍菜
	異國	白醬鳳腸嫩飯 可樂餅 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、可樂餅、京都素若、香菇絲、青椒、紅K	韓式泡菜鍋 附贈 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、高麗菜、油皮、細麵、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	日式炸D排飯 藥膳高麗菜 炒四季豆	米、牛蒡絲、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、高麗菜、樂糖、四季豆、紅蘿蔔、香菇	奶油時蔬嫩飯 鮮菇燻絲 炒甜豆莢	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青江菜、香菇、豆包、甜豆莢、杏鮑菇、紅K	三杯箭筍豆干	箭筍、豆干、辣椒、九層塔	小黃瓜木耳炒蛋 小黃瓜炒素排	小黃瓜、黑木耳、蛋、金針菇/素排	官保豆包	豆包、杏鮑菇、素肚、辣椒絲、油花生	魯杏鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、黑木耳		
	麵食	紅燒湯麵 酥炸四季豆 豆皮冬瓜	麵條、白K、紅K、玉米段、皮絲、青江菜、四季豆、椒鹽粉、冬瓜、豆皮	普台擔擔湯飯條 紅燒雞腸 紅絲海帶絲	板條、素燻、素小蝦、豆芽、高麗菜、麵筋、紅麴、海帶絲、紅K、薑絲	榨菜若絲湯麵 塔香醬子炒豆腐 燻Y炒大白菜	麵條、榨菜絲、香菇絲、紅K、素若絲、青江菜、豆芽菜、豆腐、破布子、九層塔、大白菜、燻Y	香滑醬炸醬麵 滷豆干 靚鮑湯	麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜、豆干、滷包、靚鮑、白K、紅K、芹菜	奶油山東白	山東大白菜、奶油	堅果南瓜片	南瓜子、杏仁片、南瓜	金瓜炒冬粉	冬粉、南瓜、豆芽菜、香菇絲	酥炸甜不辣	紅K、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉		
	風味	素食水餃*15 宮保百頁豆腐 豆酥青江菜	素食水餃*15顆 百頁豆腐、油豆腐、辣椒、甜椒 青江菜、豆酥	鮮筍香滑 滷豆G 煉乳炸饅頭	米、香菇絲、素火腿、鮮筍、紅K、高麗菜、玉米粒 蕪菁、豆G、魯包、饅頭、煉乳	麻香醬油炒飯 時蔬素燻 蔬蘿蔔	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青江菜、紅K、芹菜、素雞、青江菜、紅K、白K、紅K	白飯 芋香油燻燒若 鮮菇燻絲 炒甜豆莢	米、芋頭、油豆腐、三層若、豆包、香菇、杏鮑菇、紅K、甜豆莢	甜椒海茸	海茸、甜椒	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	沙茶海帶根	海帶根、豆干	藥膳高麗菜	高麗菜、皮絲		
	加菜	香滑拌麵 仙草茶	麵條、香椿醬 仙草茶	炸醬拌飯 綠豆薏仁湯	米、豆干、炸醬 綠豆、洋薏仁	咖哩醬拌麵 檸檬冬瓜茶	細麵 三色豆、咖哩醬 冬瓜塊、檸檬	塔香炒飯 麥茶	米、九層塔、豆干、火腿 炒大麥	炒鵝白菜 四神湯	鵝白菜、薑絲 山藥、蓮藕、素肚、薏仁、蓮子	巴西蘑菇牛蒡湯	巴西蘑菇、牛蒡、山藥、紅K	炒甜豆莢 酸菜筍片湯	甜豆莢、薑絲 筍片、酸菜	蘿蔔素酥湯	白K、素排骨酥、芹菜		
果	榴丁	葡萄	香蕉	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨	鳳梨		
量價	67	59	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7	62.7		
總價	56.5	51.25	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55		
備註	248.5	240	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241	241		
備註	1770.5	1687.25	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8	1769.8		

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