

普台高中111年4月11日至4月17日 膳食菜單暫定表

日期	4月11日			4月12日			4月13日			4月14日			4月15日			4月16日			4月17日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	芋頭濃湯	芋頭、磨菇片、馬鈴薯、紫地瓜	綜合湯圓	湯圓、紅豆、薏仁、芋圓	綠茶	綠茶	玉米濃湯	玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	豆漿	豆漿	布丁奶茶	布丁、奶粉、紅茶						
	主食	口袋餅	口袋餅	鹹大餅	鹹大餅	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	滿福堡	滿福堡	白刈包	刈包	白麥吐司	白麥吐司	沙拉堡	沙拉堡						
	主菜	焗烤墨西哥岩薯	蕃茄、甜椒、干丁、素岩粒、乳酪絲	椒麻茶香素魯	豆干、百頁豆腐、海帶結	起司洋芋炒蛋 起司洋芋干丁	蛋、起司、馬鈴薯、玉米粒	香積排	香積排	梅干大黑豆干	梅干菜、三層岩、大黑干	茶葉蛋 素香油燻	蛋 油豆腐	熱狗蛋沙拉(蛋) 熱狗薯泥沙拉(全)	熱狗、蛋、馬鈴薯、美乃滋、酸黃瓜						
	副菜	積絲溫沙拉	豆包、紫高麗、美生菜、玉米粒、沙拉醬	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	楓糖漿	楓糖漿	起司片	起司片	花生糖粉	花生粉、糖粉	奶酥醬	奶酥醬	紅醬筆管麵	筆管麵、大蕃茄、火腿、三色豆						
	副菜	炒青花菜	青花菜、紅蘿蔔	玉米炒小黃瓜/ 炒鵝白菜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔、鵝白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	千島醬	美乃滋、番茄醬、黃芥末	酸菜絲	酸菜絲	起司片	起司片								
	飲品	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、豆腐、紅蘿蔔、香菇	綜合湯圓	湯圓、紅豆、薏仁、芋圓	小米粥	米、小米	玉米濃湯	玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯	麵線糊	麵線、香菇、黑木耳、筍絲、皮絲、豆干、芹菜	豆漿	豆漿	白粥	米						
	主食	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	鹹大餅	鹹大餅	桂圓冬瓜饅頭	桂圓冬瓜饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	白刈包	刈包	中式燒餅	中式燒餅	芝麻包	芝麻包						
中式早餐	主菜	瓜仔若干丁	素瓜仔若、豆干	椒麻茶香素魯	豆干、百頁豆腐、海帶結	起司洋芋炒蛋 起司洋芋干丁	蛋、起司、馬鈴薯、玉米粒	豉香豆腸	豆腸、豆豉、黑木耳、紅蘿蔔	梅干大黑豆干	梅干菜、三層岩、大黑干	茶葉蛋 素香油燻	蛋 油豆腐	蜜汁素雞	素雞、白芝麻、黑木耳、麥芽糖						
	副菜	蒲瓜素雞	素雞、蒲瓜、紅蘿蔔	泡菜干絲	韓式泡菜、粗干絲	花生麵筋	花生、麵筋泡	芝麻海帶絲	海帶絲、白芝麻	花生糖粉	花生粉、糖粉	油條	油條	茼蒿鮮菇	茼蒿、香菇、精靈菇						
	副菜	木耳鳳梨	木耳、鳳梨	玉米炒小黃瓜	玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔	香脆酥	香脆酥	鮮蔬腰花	素腰花、高麗菜、玉米筍、甜豆莢	酸菜絲	酸菜絲	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜絲、紅蘿蔔、芹菜	素鬆	素鬆						
	青菜	皮絲炒豆芽菜	豆芽菜、皮絲、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒A菜	A菜			炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹						
	主食	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	炒烏龍	烏龍麵、黑木耳、小白菜、火腿、豆干	糙米飯	米、糙米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒						
	主菜	醬爆黑干	大黑豆干、紅蘿蔔	滷蛋 三杯猴頭菇	蛋 猴頭菇、杏鮑菇、九層塔	京醬橫絲	豆包、小黃瓜、甜麵醬	茄汁油腐	油豆腐、毛豆仁、蕃茄	餘香嫩腐蒸蛋 餘香嫩腐	蛋、嫩豆腐、素若、豆瓣醬、香菇	照燒磨菇豆腐	豆腐、磨菇片、精靈菇、味林	雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅蘿蔔、香菇						
	副菜	黃瓜炒黑輪	大黃瓜、黑輪、黑木耳	蠔油燻西蘭花	青花菜、白花菜、紅蘿蔔、黑木耳	焗烤杏鮑菇	杏鮑菇、青花菜、乳酪絲	味噌燒蘿蔔	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、味噌	青江菜炒金菇	青江菜、金針菇	烤薯片	馬鈴薯、地瓜	三杯烤魷	烤魷、馬鈴薯、黑木耳、甜椒						
副菜	筍乾滷蘿蔔	白蘿蔔、筍乾、紅蘿蔔	炸芋頭糕	芋頭糕、蘿蔔糕	泰式燒冬瓜	冬瓜、皮絲、蕃茄、東炎醬			蟹黃粉絲煲	冬粉、紅蘿蔔、南瓜、味噌、白菜、三色豆	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、黑輪、玉米筍、丸子	酥炸南瓜	南瓜、甜不辣、百頁、玉米							
湯	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒空心菜	空心菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、橄欖菜							
湯	當歸素肚湯	素肚、當歸、大白菜	紅燒湯	紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪、玉米	什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳	鮮筍羹湯	香菇、金針菇、若羹、筍絲、黑木耳、紅蘿蔔	麻油G湯	豆包、麻油、黑木耳、白蘿蔔	關東煮湯	高麗菜、芹菜、豆皮	味噌鮮菇湯	香菇、鮑魚菇、秀珍菇、大白菜、味噌							
果	橘子		鳳梨		鳳梨		洋香瓜		柳丁		芭樂		橘子								
午餐	地方	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、油腐、芹菜	東支醬炒椒絲 味噌捲餅	椒絲、火腿、高麗菜、紅蘿蔔、青木瓜、豆干、秀珍菇、墨西哥胡椒、味噌醬、燒若、苜蓿芽、玉米粒、小黃瓜	地方炒麵 三杯鮑魚菇 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜 鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條 芥藍菜、紅K、薑絲	麻油杏鮑菇蛋炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、杏鮑菇、蛋、三色豆、白花椰菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲	香椿百頁捲飯 紅蘿蔔肚 竹筍炒三絲	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅K、芹菜、素肚、紅麴筍絲、青椒、紅K	香菇芋頭粥 油豆腐 炸銀絲卷	米、香菇絲、素火腿、芋頭、紅K、高麗菜、紫米糕、黑輪、玉米筍、丸子	南瓜飯 泰式醬蝦排 雙冬素Y 金菇臘絲白菜	米、南瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、大白菜						
	異國	沙茶牛肉湯麵 巧克力蛋塔	麵條、素牛若、玉米段、小白菜、酸菜絲 豆芽菜、青花菜、紅蘿蔔 塔皮、巧克力布丁粉	白飯 辣醬年糕燒豆腐 涼拌海帶絲 塔香南瓜	米、豆腐、年糕、韓式辣醬、大白菜、海帶絲、南瓜、九層塔	蕃茄洋若煲-飯 烤薯條 紅絲大陸妹	米、素洋若、蕃茄、紅K、白K、鵝鶉小捲、玉米段、馬鈴薯條 大陸妹、紅K	韓式泡菜拉麵 三角薯餅*2 時蔬炒豆腸	拉麵、韓式泡菜、素火腿、高麗菜、玉米粒、百頁豆腐、三角薯餅*2 豆腸、小黃瓜、甜椒	西班牙燉飯 酥皮濃湯	米、鬱金香粉、素火腿、小黃瓜、紅K、玉米筍、青花菜 酥皮、青豆、紅K、素火腿、馬鈴薯、洋蔥	雙醬拌麵 炒雙色花菜 起司棒*2	細麵、麻醬、炸醬、小黃瓜、紅蘿蔔、豆干、小白菜 青花菜、白花菜 起司棒	蘋果咖哩飯 麻油鮮菇斑馬堡	米、蘋果、馬鈴薯、紅蘿蔔、豆腐、素雞 素排、杏鮑菇、斑馬堡						
	麵食			藥膳獅子頭湯麵 黑白切 炒鵝白菜	麵條、獅子頭、豆芽菜、豆腐、青江菜 油豆腐、豆乾片 鵝白菜、薑絲	素土魷絲羹麵 花生小黃瓜 馬蹄條	油麵、素土魷絲、高麗菜、花生、小黃瓜、馬蹄條	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 小黃瓜、黑輪條	麻辣關東煮-麵 椒鹽毛豆莢	麵條、白K、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 毛豆莢、黑胡椒	味噌拉麵 柳松菇炒莧菜 香酥紫米糕	拉麵、竹輪、素燥丸、高麗菜、玉米粒、海帶芽、味噌、莧菜、柳松菇、紫米糕、百頁	沙茶素煮麵 椒麻麻鮮筍 烤地瓜	蒸煮麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜						
	風味	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳絲甜豆莢	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 甜豆莢、柳絲	白飯 鹹酥G 酸菜炒豆干 碧玉筍草菇	米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒 碧玉筍、草菇、黃椒	白飯 薑黃豆腐炒蛋 炸水餃 素炒銀芽乾絲	米、蛋、豆腐、紅K、素雞絲、水餃1、薑絲、豆芽菜、豆干、紅K、薑絲	白飯 麵腸茄子煲 香酥菜捲 沙茶炒紅百頁	米、麵腸、茄子、九層塔、紅蘿蔔 菜捲 紅百頁、甜豆莢	蕃茄雞蛋炒麵 五味香菇素河 靚靚湯	油麵、蕃茄、蛋、柳松菇、青江菜、三色豆、草菇、香Q糕、GT、青椒、豆腐、鳳梨、蕃茄	蜜汁排骨-飯、素排骨 台式泡菜、塔香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔	水餃*15 三色四季豆 沙茶烤豆包	水餃 四季豆、紅甜椒、鮮香、豆包、沙茶醬、白芝麻						
	加菜	炒冬粉 炒茄子 麻油香菇湯 檸檬冬瓜	冬粉、高麗菜、豆芽菜 茄子、薑絲 香菇、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜茶	香椿拌麵 炒紅鳳菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	麵條、醬汁 紅鳳菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	白飯 素燥 炒地瓜葉 蕃茄豆腐湯 黑糖薑茶	米、皮絲、香菇、香椿醬 地 瓜葉、蕃茄豆腐湯 黑糖、薑片	傻瓜麵 炒青江菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜茶	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 冬瓜塊、檸檬汁	糙米飯 素燥 炒地瓜葉 冬瓜素酥湯 綠豆西米露	麵米、皮絲、香菇、香椿醬 莧菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、綠豆、西米露	香椿拌麵 炒地瓜葉 玉米豆腐湯 決明子	麵條、醬汁 地瓜葉 玉米、豆腐 決明子	白飯 黑胡椒磨菇醬 炒鵝白菜 薑香南瓜湯 仙草茶	米 黑胡椒粒、洋蔥、三色豆 鵝白菜、薑絲 南瓜、薑絲 仙草茶						
	果	芭樂	61	香蕉	63.5	木瓜	70.5	芭樂	58.5	葡萄	60.5	橘子	52	柳丁	58						
	原自價		49		50		56.5		53		51.5		45		49						
加價		258.5		245		233.5		239.5		228.5		240		261							
總價		1719		1684		1724.5		1669		1619.5		1573		1717							

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