## 普台高中111年5月16至5月22日 膳食菜單暫定表

副菜 節 類 白 梅 花 節 主菜 副菜 主食 土菜 副菜 上食	当刈包 每干大黑豆干 吃生糖粉 後菜絲 種線糊 当刈包 每干大黑豆干 吃生糖粉 後菜絲	本耳、音站、旬絲 刈包 大黑豆干、三層若 花生粉、糖 酸菜絲	豆漿 四式燒餅 蜜汁素排 巧克力醬 什錦果仁 豆漿 奶皇包 素燥嫩腐 五味醬素茄 海芽炒豆皮 炒小芥菜	豆漿  西式燒餅 素排、麥芽糖、白芝麻  巧克力醬  什錦果仁 豆漿  奶皇包  嫩豆腐、素燥、黑木耳  茄子、五味醬  海帶芽、豆皮、紅K  小芥菜、薑絲	玉米漁湯 滿福堡 火應片(蛋) 火應片(全) 起司片 千島醬 玉米濃湯 鮮奶饅頭 魯豆G 三杯鮮菇總匯 三色海帶絲	玉米、馬鈴薯、紅蘿 葡 滿福堡 火腿片 起司片 美乃滋、番茄醬 玉米、馬鈴薯、紅蘿 蘇奶饅頭 豆G、魯包 袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔	高麗菜鹹粥 芝麻包 醬塊豆腸 鹹蛋/脆瓜 炒小白菜 高麗菜鹹粥 芝麻包	平、高麗菜、玉米 粒、火腿 芝麻包 豆腸、紅蘿蔔、黑木 耳 鹹蛋/脆瓜 小白菜 米、高麗菜、玉米 粒、火腿 芝麻包 豆腸、紅蘿蔔、黑木	錄奶茶 厚片土司 茶葉蛋包 花生醬 炒高麗菜 錄奶茶 黑糖饅頭 茶葉蛋包	至	紅茶豆漿  丹麥堡 可須堡 香積排 起司片/沙拉醬 紅茶豆漿  丹麥堡 可須堡 香積排	豆漿、紅茶包  丹麥堡 可頌堡  香樹排  起司月/沙拉醬 螺絲麵、番茄、青花菜、豆干、玉米粒 豆漿、紅茶包  丹麥堡 可須堡  香樹排	白粥   奶皇包  菜脯炒蛋  菜脯炒蛋  菜脯炒干丁  花生麵筋  香脆青江菜  白粥  奶皇包  菜脯炒蛋  菜脯炒蛋  菜脯炒蛋  菜脯炒蛋  菜脯炒蛋	が皇包 菜脯、蛋、豆干 花生麵筋 香脆酥/青江菜 米 奶皇包 菜脯、蛋、豆干
主菜 格花 整	每干大黑豆干 在生糖粉 後菜絲 鹽線糊 白刈包 每干大黑豆干 在生糖粉 後菜絲	大黑豆干、三層若 花生粉、糖 酸菜絲 紅麵線、紅蘿蔔、黑 木耳、香菇、筍絲 刈包 大黑豆干、三層若 花生粉、糖 酸菜絲	蜜汁素排 巧克力醬 什錦果仁 豆漿 奶皇包 素燥嫩腐 五味醬紫茄 海芽炒豆皮 炒小芥菜	素排、麥芽糖、白芝麻 巧克力醬 什錦果仁 豆漿 奶皇包 嫩豆腐、素燥、黑木耳 茄子、五味醬 海帶芽、豆皮、紅K	火腦片(蛋) 火腦片(全) 起司片 千島醬 玉米濃湯 鮮奶饅頭 魯豆G 三杯鮮菇總匯	火腿片 起司片 美乃滋、番茄醬 玉米、馬鈴薯、紅蘿 萄 鲜奶饅頭 豆G、魯包 袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔	替燒豆腸 鹹蛋/脆瓜 炒小白菜 高麗菜鹹粥 芝麻包 替燒豆腸	豆腸、紅蘿蔔、黑木 耳 鹹蛋/能瓜 小白菜 米、高麗菜、玉米 粒、火腿 芝麻包 豆腸、紅蘿蔔、黑木 耳	茶葉蛋 茶香豆包 花生醬 炒高麗菜 餘奶茶 黑糖饅頭	蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒 花生醬 高麗菜、紅K 綠茶、奶粉 黑檀饅頭 蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	可頌堡 香積排 起司片/沙拉醬 紅醬螺絲麵 紅茶豆漿 丹麥堡 可頌堡	可頌堡 香養排 起司片/沙拉醬 螺絲麵、番茄、青花菜、豆干、玉米粒 豆漿、紅茶包 丹麥堡 可頌堡	菜脯炒蛋菜脯炒干丁花生麵筋香脆酥/炒青江菜 白粥	菜脯、蛋、豆干 花生麵筋 香脆酥/青江菜 米 奶皇包
主菜格花 整	在生糖粉 麥菜絲 鹽線糊 自刈包 每干大黑豆干 在生糖粉 麥菜絲	花生粉、糖 酸菜絲 紅麵線、紅蘿蔔、黑 木耳、香菇、筍絲 刈包 大黑豆干、三層若 花生粉、糖 酸菜絲	巧克力醬 什錦果仁 豆漿 奶皇包 素燥嫩腐 五味醬紫茄 海芽炒豆皮	巧克力醬 什錦果仁 豆漿 奶皇包 嫩豆腐、素燥、黑木耳 茄子、五味醬	火腿片(全) 起司片 千島醬 玉米濃湯 鮮奶饅頭 魯豆G 三杯鮮菇總匯	起司片 美乃滋、番茄醬 玉米、馬鈴薯、紅蘿 葡 鲜奶饅頭 豆G、魯包 袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔	献蛋/脆瓜 炒小白菜 高麗菜鹹粥 芝麻包 替燒豆腸	耳 鹹蛋/脆瓜 小白菜 米、高麗菜、玉米 粒、火腿 芝麻包 豆腸、紅蘿蔔、黑木 耳	茶香豆包 花生醬 炒高麗菜 錄奶茶 黑糖饅頭 茶葉蛋	豆包、乾辣椒 花生醬 高麗菜、紅K 綠茶、奶粉 黑檀饅頭 蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	香積排 起司片/沙拉醬 紅醬螺絲雞 紅茶豆漿 丹麥堡	香樹排 起司片/沙拉醬 螺絲麵、番茄、青花菜、豆干、玉米粒 豆漿、紅茶包 丹麥堡 可頌堡	菜脯炒干丁 花生麵筋 香脆酥 /炒青江菜 白粥 奶皇包	花生麵筋 香脆酥/青江菜 米 奶皇包
副菜 飲品 <b>獨</b> 住 <b>核</b> 花 <b>B</b> 副菜 主菜 副菜 主菜 <b>屬</b> 華 主菜 副菜	度菜絲 羅線糊 自刈包 每干大黑豆干 花生糖粉 後菜絲	酸菜絲 紅麵線、紅蘿蔔、黑 木耳、香菇、筍絲 刈包 大黑豆干、三層若 花生粉、糖 酸菜絲	什錦果仁 豆漿 奶皇包 素燥嫩腐 五味醬紫茄 海芽炒豆皮 炒小芥菜	什錦果仁 豆漿 奶皇包 嫩豆腐、素燥、黑木耳 茄子、五味醬 海帶芽、豆皮、紅K	千島醬 玉米濃湯 鮮奶饅頭 魯豆G 三杯鮮菇總匯	美乃滋、番茄醬 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔 鲜奶饅頭 豆G、魯包 袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔	が小白菜 高麗菜鹹粥 芝麻包 替焼豆腸	小白菜 米、高麗菜、玉米 粒、火腿 芝麻包 豆腸、紅蘿蔔、黑木 耳	妙高麗菜 綠奶茶 黑糖饅頭 茶葉蛋	高麗菜、紅K 綠茶、奶粉 黑檀饅頭 蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	紅醬螺絲麵 紅茶豆漿 丹麥堡 可頌堡	螺絲麵、番茄、青花 菜、豆干、玉米粒 豆漿、紅茶包 丹麥堡 可頌堡	香脆酥 / //// / / / / / / / / / / / / / / /	香脆酥/青江菜米 奶皇包
飲品 主菜 植花 酸 青菜 主菜 剩菜 白菜	晉線糊 与刈包 每干大黑豆干 吃生糖粉 後菜絲 紫米飯	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲 刈包 大黑豆干、三層若 花生粉、糖 酸菜絲	豆漿 奶皇包 素燥嫩腐 五味醬紫茄 海芽炒豆皮 炒小芥菜	豆漿 奶皇包 嫩豆腐、素燥、黑木耳 茄子、五味醬 海帶芽、豆皮、紅K	玉米濃湯 鮮奶饅頭 魯豆G 三杯鮮菇總匯	玉米、馬鈴薯、紅蘿 蔔 鮮奶饅頭 豆G、魯包 袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔	高麗菜鹹粥 芝麻包 替燒豆腸	米、高麗菜、玉米 粒、火腿 芝麻包 豆腸、紅蘿蔔、黑木 耳	綠奶茶 黑糖饅頭 茶葉蛋	錄茶、奶粉 黑檀饅頭 蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	紅茶豆漿 丹麥堡 可頌堡	菜、豆干、玉米粒 豆漿、紅茶包 丹麥堡 可頌堡	/炒青江菜 白粥 奶皇包 菜脯炒蛋	米 奶皇包
主食 格 花 腳 弄菜 主食 華 主菜 蘭菜	与刈包 每干大黑豆干 吃生糖粉 後菜絲	木耳、香菇、筍絲 刈包 大黑豆干、三層若 花生粉、糖 酸菜絲	奶皇包 素操嫩腐 五味醬紫茄 海芽炒豆皮 炒小芥菜	奶皇包 嫩豆腐、素燥、黑木耳 茄子、五味醬 海帶芽、豆皮、紅K	鮮奶饅頭 魯豆G 三杯鮮菇總匯	葡 鮮奶饅頭 豆G、魯包 袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔	芝麻包	粒、火腿 芝麻包 豆腸、紅蘿蔔、黑木 耳	黑糖饅頭	黑檀饅頭 蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	丹麥堡可頌堡	丹麥堡可頌堡	奶皇包 菜脯炒蛋	奶皇包
主菜梅	每干大黑豆干 在生糖粉 後菜絲 紫米飯	大黑豆干、三層若 花生粉、糖 酸菜絲	家操搬腐 五味醬繁茄 海芽炒豆皮 炒小芥菜	嫩豆腐、素燥、黑木耳 茄子、五味醬 海帶芽、豆皮、紅K	魯豆G 三杯鮮菇總匯	豆G、魯包 袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔	<b>替</b> 燒豆腸	豆腸、紅蘿蔔、黑木耳	茶葉蛋	蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	可頌堡	可頌堡	菜脯炒蛋	
副菜 花 日本 東京 中 日本 田 東京 中 日本 日本 東京 中 日本	在生糖粉 複菜絲 紫米飯	花生粉、糖酸菜絲	五味醬紫茄 海芽炒豆皮 炒小芥菜	茄子、五味醬 海帶芽、豆皮、紅K	三杯鮮菇總匯	袖珍菇、柳松菇、美白菇、青花菜、九層塔		耳		豆包、乾辣椒	香積排	香積排		菜脯、蛋、豆干
副菜 化 第 章	<b>麥菜絲</b> 紫米飯	酸菜絲	海芽炒豆皮炒小芥菜	海帶芽、豆皮、紅K		菇、青花菜、九層塔	鹹蛋							
青菜 主食 <b>紫</b> 主菜 <b>第</b> 副菜 <b>白</b>	<b>家米飯</b>		炒小芥菜		三色海帶絲		1	鹹蛋	什錦菜	什錦菜	起可片	起司片	花生麵筋	花生麵筋
主食 第		米、糙米		小芥菜、薑絲		海帶絲、紅蘿蔔、金 針菇	脆瓜	脆瓜	<b>鼓香苦瓜</b>	苦瓜、豆豉、豆輪	沙拉醬	沙拉醬	香脆酥	香脆酥
主菜業		米、糙米	.e., a-		炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K、芹菜	紅醬螺絲麵	螺絲麵、番茄、青花 菜、豆干、玉米粒	炒青江菜	青江菜、薑絲
副菜白	藥燉獅子頭		白飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	香辣炒麵	油麵、豆干、豆芽菜、小白菜、黑木耳、素若絲	白飯	白飯	白飯	米
		獅子頭、大白菜、甜 椒、木耳、藥包	滷蛋 三杯豆腐	蛋、滷包 豆腐、九層塔	茄汁豆干	豆干、蕃茄、甜豆筴	瓜仔若干丁炒蛋 瓜仔若炒干丁	蛋、豆干、素瓜仔若	蜜汁油腐	油腐、麥芽糖、白芝麻	藍帶豆包	豆包、起司、麵包粉	酥炸魚排	魚排
	白玉豆皮	白蘿蔔、豆皮、黑木耳	紅燒蘭花干	蘭花干、冬瓜、紅蘿蔔	蠔油金菇油腐	油豆腐、金針菇、紅蘿 蔔	味噌鮮菇雙花	青花菜、白花菜、味 噌	炸什錦	茄子、香菇、玉米、 杏鮑菇	客家小炒	豆干、芹菜、素魷 魚、榨菜	東炎醬豆腐	豆腐、香菇、鴻喜 菇、九層塔
max P	<b>耶漿咖哩杏菇</b>	杏鮑菇、馬鈴薯、椰 漿	白菜滷	大白菜、黑木耳、紅 k、豆皮	高麗菜素滷	高麗菜、豆皮、黑木 耳	火腿燴大黃瓜	大黄瓜、火腿、黑木 耳			毛豆炒玉米	玉米粒、毛豆、紅蘿 蔔	黑椒什錦菇	鴻喜菇、美白菇、杏 鮑菇、甜椒
青菜 炒	沙青江菜	青江菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒A菜	A菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	木耳高麗菜	高麗菜、木耳	炒地瓜葉	地瓜葉
湯青	青菜油腐湯	油豆腐、小白菜、紅 蘿蔔	碗仔翅	冬粉、紅蘿蔔、黑木 耳、大白菜、香菇、筍 絲	枸杞南瓜湯	南瓜、枸杞、大白 菜、薑	藥燉排骨湯	排骨酥、高麗菜、紅 蘿蔔、白蘿蔔	紅燒湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、皮 絲、蕃茄	關東煮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、黑 輪、紫米糕	玉米濃湯	玉米、紅蘿蔔、馬鈴 薯、毛豆仁
果小	小蕃茄		西瓜		鳳梨		芭樂		蘋果		香蕉			
カ 対	馬鈴薯燉若-飯 少茶黃瓜油片 素炒地瓜葉	米、馬鈴薯、排骨、 紅蘿蔔、西洋芹 大黃瓜、油片、沙茶 醬 薑絲、地瓜葉	梅汁油醋拌麵 XO醬炒蓮藕 魯四角油腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、 油醋醬、小黃瓜、紅K 絲、火腿、蓮藕、柳松 菇、X0醬、四角油腐	鐵路便當餐 炒高麗菜	白飯、醬汁、炒高麗菜、素排、滷蛋1/2、豆干*1	五實炒飯 豆瓣油腐 時蔬燴蒟蒻	米、玉米筍、火腿、 香菇、小黄瓜、豆干 四方油豆腐、豆瓣 醬、蒟蒻白魷、青花 菜、金針菇	勝利丼飯(蛋) 勝利丼飯(全)	米、豆包、起司片、 蛋、大白菜、紅蘿 蔔、金針菇、秀珍菇	白飯	*	醬油炒飯	米、煙燻火腿、豆 干、香菇絲、三色 豆、高麗菜
異麻	醬茄炒飯 有瓜濃湯 青醬炸蛋	米、香菇絲、素火 腿、三色豆、高麗 菜、蕃茄、青椒 馬K、紅K、洋菇 片、玉米粒、南瓜、 蛋、青醬	海南素雞飯 荷包蛋 炒青花菜 肉骨茶湯	米、斑蘭葉、薑黃粉、香茅、杏鮑菇 蛋 青花菜、紅蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜	海苔醬油炒麵 素燥地瓜葉 白菜燴豆腐	油麵、香菇絲、素火 腿、三色豆、高麗 菜、海苔 地瓜葉、素燥 白菜、香菇、素蟳 絲、豆腐	日式炒烏龍 美乃滋拌過貓 豆皮壽司*2	烏龍麵、火腿絲、紅蘿蔔、香菇、昆布高湯、海苔絲 過貓、美乃滋 豆皮壽司*2	炸D排	素排、麵包粉	普台素燥干丁	豆干、普台素燥	炸豆腐	豆腐、附醬汁
	日式 <b>醬油拉麵</b> 五香滷味	拉麵、海苔片、玉米 粒、筍乾、素排 1/2、豆芽、黑豆 干、素雞、青花菜、 滷包	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	紅燒烏龍麵 酥炸鮮香菇 韓式年糕素香腸	烏龍麵、白K、紅k、 黃豆芽菜、皮絲 鮮香菇、酥炸粉、椒 鹽粉 年糕、素香腸、韓式 辣醬	普台擔擔湯麵 黑白切 鮮菇地瓜葉	麵條、素燥、小白菜、豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 地瓜葉、香菇	四喜烤麩	烤麩、竹筍、紅蘿 蔔、木耳	鲜菇大白菜	鮑魚菇、紅蘿蔔、大白 菜、薑絲	高麗泡菜	高麗菜、紅K
風味	玉米濃湯湯餃 酥炸蘿蔔糕 亚絲青花	粉、椒鹽粉、青瓜 菜、紅K絲	素蝦排定食 芝麻醬秋葵*3	米、素蝦排、醬汁、酸 菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅k、黑木耳	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 菜脯雪裡紅	米、香G排 香菇、大白菜、紅k、 油皮、薑絲 菜脯、玉米粒、雪裡 紅	沙茶洋若滑蛋 燴飯 金針菇炒油菜 玉米布丁酥*2	米、空心菜、蛋、素若、三色豆、菠菜、 紅k、金針菇 玉米布丁酥*2	炒A菜	Α菜	燉洋芋	馬K、紅蘿蔔、番茄	炒小白菜	小白菜、薑絲
加数菜酸	爾油麵線 妙油菜 峻菜素肚湯 烏梅汁	麵線、麻油 皮絲、香菇、香椿 醬、油菜、薑絲、酸 菜仁、素肚、烏梅濃 缩汁、白話梅		米 皮絲、香菇、香椿醬 鵝白菜、薑絲、薑絲、 南瓜 濃縮仙草汁	素燥拌麵 炒大陸妹 白K素排骨湯 冬瓜山粉圓	素燥、麵條 有機大陸妹、薑絲、 白K、素排骨酥、薑絲 冬瓜塊、山粉圓	麥茶	皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲、 冬瓜、芹菜、油豆 腐、薑絲	味噌紫菜湯	紫菜、豆腐、金針 菇、味噌	炒大陸妹 冬菜素丸湯	大陸妹、薑絲 冬菜、酸菜仁、素丸	大滷湯	筍絲、豆皮、木耳、 大白菜、香菇、紅k
果 芒		59.5	哈密瓜	64.5 47.5	葡萄	68.5 54	香蕉	63.5 50	蓮霧	101.5 79	芭樂	104.5 82.5	小蕃茄	84 80
近早 午	2	47.5 242.5 1635.5		47.5 255 1705.5		261 1804		245 1684		411 2761		82.5 405 2780.5		407.5 2686

自民國98年承接以來即 於政 府 強 制規 定 前即使用非基因改造黃豆製品 味