

普台高中112年5月8至5月14日 膳食菜單暫定表

日期	5月8日		5月9日		5月10日		5月11日		5月12日		5月14日	
星期	一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿	綠奶茶	綠茶、奶粉	小米粥	米、小米	紅茶	紅茶	
	主食	刈包	刈包	可頌麵包	可頌麵包	黑漢堡	黑漢堡	黑糖饅頭	黑糖饅頭	厚片土司	厚片土司	
	主菜	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	玉米炒蛋 玉米炒干丁	玉米粒、蛋、豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	剝椒麵筋素燥	麵筋、香菇、素若粒、 剝皮辣椒	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	
	副菜	花生糖粉	花生粉、糖	巧克力醬	巧克力醬	千島醬	美乃滋、番茄醬	脆瓜/花生	脆瓜/花生	花生醬	花生醬	
	副菜	酸菜絲	酸菜絲	什錦果仁	什錦果仁	紅醬螺絲麵	螺絲麵、番茄、青花菜、 豆干、玉米粒	酸菜炒鮮菇 炒小白菜	鮮香菇、杏鮑菇、酸菜 仁、紅K/小白菜	炒油菜	油菜、薑絲	
中式早餐	飲品	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	豆漿	豆漿	綠奶茶	綠茶、奶粉	小米粥	米、小米	紅茶	紅茶	
	主食	刈包	刈包	芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	黑糖饅頭	黑糖饅頭	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	
	主菜	梅干大黑豆干	大黑豆干、三層若	玉米炒蛋 玉米炒干丁	玉米粒、蛋、豆干	魯豆G	豆G、魯包	剝椒麵筋素燥	麵筋、香菇、素若粒、 剝皮辣椒	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、茶葉蛋滷包 豆包、乾辣椒	
	副菜	花生糖粉	花生粉、糖	紅燒蘭花干	蘭花干、冬瓜、紅蘿蔔	三杯鮮菇燻匯	袖珍菇、柳松菇、美白 菇、青花菜、九層塔	脆瓜/花生	脆瓜 花生	什錦菜	什錦菜	
	副菜	酸菜絲	酸菜絲	海芽炒豆皮	海帶芽、豆皮、紅K	三色海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、金針 菇	酸菜炒鮮菇	鮮香菇、杏鮑菇、酸菜 仁、紅K	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉、豆輪	
中餐	青菜			炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜	炒油菜	油菜、薑絲	
	主食	紫米飯	米、糙米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	燕麥飯	米、燕麥粒	香辣炒麵	油麵、豆芽菜、小白 菜、黑木耳、素若絲	
	主菜	餘香嫩腐蒸蛋 餘香嫩腐	蛋、嫩豆腐、素若、豆 瓣醬、香菇	蜜汁油腐	油腐、麥芽糖、白芝麻	沙茶豆干	豆干、沙茶、毛豆仁	瓜仔若干丁炒蛋 瓜仔若炒干丁	蛋、豆干、素瓜仔若	客家小炒	豆干、芹菜、素魷 魚、榨菜	
	副菜	白玉豆皮	白蘿蔔、豆皮、黑木耳	椰漿咖哩杏菇	杏鮑菇、馬鈴薯、紅k、 椰漿	蠔油金菇橫絲	豆包、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	
	副菜	五味醬紫茄	茄子、五味醬	白菜滷	大白菜、黑木耳、紅 k、皮絲	孜然燻洋芋	馬k、紅k、火腿、孜 然、花椒	火腿燻大黃瓜	大黃瓜、火腿、黑木耳			
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒A菜	A菜	炒鵝白菜	鵝白菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K	
	湯	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	藥燻排骨湯	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	
果	小蕃茄		西瓜		鳳梨		芭樂		蘋果			
晚餐	地方	五寶炒飯 豆瓣油腐 時蔬燻蹄膀	米、玉米筍、火腿、香 菇、小黃瓜、豆干 四方油豆腐、豆瓣醬、 筍絲白魷、青花菜、金 針菇	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、XO醬、四角油腐	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	普台擔擔飯 關東煮湯	米、特製素燥 白蘿蔔、紅蘿蔔、百 頁、甜不辣、油腐、芹 菜		醬油炒飯	米、煙燻火腿、豆 干、香菇絲、三色 豆、高麗菜
	異國	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	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 芹香素雞	油麵、香菇絲、素火 腿、三色豆、高麗菜、 海苔 地瓜葉、素燥 素雞、芹菜、紅k			炸豆腐	豆腐、附醬汁	
	麵食	普台擔擔湯麵 黑白切 清炒絲瓜	麵條、素燥、小白菜、 豆芽菜 海帶結、素G、豆乾 絲 瓜、金針菇、紅k	麻辣沙茶豆腐鍋- 拉麵 橢圓薯餅	拉麵、豆腐、沙茶醬、 金針菇、素丸、高麗 菜、花椒、冬粉、橢圓 薯餅	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	香辣牛奶鍋-拉麵 黑糖奶酪	拉麵、玉米段、百 頁、熟狗(切)、奶 粉、高麗菜、金針 菇、辣油、起司、奶 酪		高麗泡菜	高麗菜、紅k
	風味	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	素翅排定食 芝麻醬秋葵*3 魯凍豆腐	米、素蝦排、醬汁、酸 菜絲 秋葵、芝麻醬 豆腐、紅k、黑木耳	沙茶洋若滑蛋 燻飯 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	普台擔擔飯 魯嫩豆腐 柳菇莧菜	米、特製素燥 油嫩豆腐、滷包 莧菜、柳松菇		炒小白菜	小白菜、薑絲
	加菜	傻瓜麵 炒空心菜 冬瓜素肚湯 麥茶	麵條、醬汁 皮絲、香菇、香椿醬 有機鵝白菜、薑絲、冬 瓜、芹菜、素肚、薑絲 炒大麥	白飯 素燥 炒鵝白菜 薑香南瓜湯 仙草甘茶	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	麻油麵線 炒油菜 菜素肚湯 烏梅汁	麵條、麻油 皮絲、香菇、香椿 醬、油菜、薑絲、酸 菜仁、素肚、烏梅濃 縮汁、白話梅		大滷湯	筍絲、豆皮、木耳、 大白菜、香菇、紅k
果	芭樂		哈密瓜		葡萄		香蕉			小蕃茄		
每日 平均 總量		70.5	50	61.5	57.5	54	61.5	55	61.5	47.5	52	
早		57.5	40	54	57.5	54	55	55	47.5	25		
午		272.5	252.5	261	252.5	252.5	252.5	252.5	252.5	145		
晚		1889.5	1570	1776	1776	1776	1776	1693.5	1693.5	933		

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