

普台高中112年5月15日至5月21日 膳食菜單暫定表

日期	5月15日			5月16日			5月17日			5月18日			5月19日			5月20日			5月21日		
西式早餐	飲品	燕麥奶茶	燕麥片、奶粉、紅茶	咖哩米粉湯	米粉、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、咖哩、油泡	紅茶	紅茶包	若糞飯	米、豆腐、素若糞、紅蘿蔔、白蘿蔔、筍子、黑木耳、高麗菜	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿	奶茶	紅茶、奶粉						
	主食	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	丹麥堡 芝麻堡	丹麥堡 芝麻堡		沙拉堡	沙拉堡	滿福堡	滿福堡	白麥吐司	白麥吐司							
	主菜	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、青豆仁	冬瓜油腐	油豆腐、冬瓜、香菇	茄汁豆包	豆包、蕃茄、三色豆	綜合滷味	黑豆干、海帶結、玉米、百頁豆腐	地瓜泥熟狗蛋沙拉 地瓜泥熟狗沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、毛豆仁、火腿、沙拉醬、熟狗	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 照燒素排	蛋 素排、白芝麻						
	副菜	蜂蜜糖漿	蜂蜜糖漿	煉乳/幼筍	煉乳/幼筍	千島醬	番茄醬、美乃滋	茼蒿炒小黃瓜	小黃瓜、茼蒿、黑木耳	起司片	起司片	蜂蜜乳酪醬	蜂蜜乳酪醬	草莓醬	草莓醬						
	副菜	綜合堅果	綜合堅果	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜、薑絲	橄欖油拌A菜	A菜、橄欖油	青醬義大利麵	義大利麵、九層塔、火腿、白花菜	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲						
中式早餐	飲品	小米粥	小米、白米	咖哩米粉湯	米粉、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、咖哩、油泡	紅茶	紅茶	若糞飯	米、豆腐、素若糞、紅蘿蔔、白蘿蔔、筍子、黑木耳	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米						
	主食	芋簽饅頭	芋簽饅頭	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	紅豆包	紅豆包		鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	中式燒餅	中式燒餅	黑糖饅頭	黑糖饅頭							
	主菜	玉米干丁炒蛋 玉米炒干丁	蛋、干丁、玉米粒、毛豆仁	冬瓜油腐	油豆腐、冬瓜、香菇	茄汁豆包	豆包、蕃茄、三色豆	綜合滷味	黑豆干、海帶結、玉米、百頁豆腐	地瓜泥熟狗蛋沙拉 地瓜泥熟狗沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、毛豆仁、火腿、沙拉醬、熟狗	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	水煮蛋 照燒素排	蛋 素排、白芝麻						
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	煉奶	煉奶	什錦果仁	什錦果仁	茼蒿炒小黃瓜	小黃瓜、茼蒿、黑木耳	花生麵筋	麵筋泡、花生	油條	油條	素鬆	素鬆						
	副菜	剝皮辣椒筍筍	剝皮辣椒、筍筍、黑木耳	幼筍	幼筍	木耳脆筍	黑木耳、筍絲	炒油菜	油菜、薑絲	芹香菇菇	秀珍菇、鮑魚菇、芹菜	辣脆蘿蔔	辣脆蘿蔔	清炒蒲瓜	蒲瓜、香菇、紅蘿蔔						
午餐	青菜	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒青花菜	青花菜		橄欖油拌A菜	A菜、橄欖油	鮮菇菜豆	四季豆、香菇	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲							
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米飯	日式什錦炒麵	油麵、火腿、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、海苔粉						
	主菜	鮮菇蠔油橫絲	豆包、鮮香菇、金針菇、紅K	黑胡椒醬豆腐	豆腐、三色豆、黑胡椒	白醬香芋G丁	芋頭、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞丁、素雞	鮮菇絲瓜炒蛋 鮮菇絲瓜豆包	蛋、絲瓜、金針菇黑木耳/豆包	滷油腐	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、滷包、豆皮	瓜仔仔滷豆包	豆包、素瓜仔	糖醋香干	豆干、鳳梨、蕃茄、青椒						
	副菜	蘿蔔素雞	白蘿蔔、紅蘿蔔、素雞	雙菇燴絲瓜	絲瓜、香菇、金針菇	白菜滷	白菜、豆皮、紅蘿蔔、黑木耳	新疆大盤雞	馬鈴薯、素雞、紅蘿蔔、青椒、辣椒、花椒、孜然	麻香海草	海草、麻油、甜椒	三杯鮑菇豆干	杏鮑菇、玉米筍、甜豆莢、豆干	綜合炸物	銀絲捲、地瓜、馬鈴薯、百頁、青椒						
	副菜	五味醬茄茄	茄子、五味醬	四季昌繩頭	四季豆、豆干、豆豉、甜椒	沙茶粉絲燻	冬粉、沙茶、豆芽菜、小白菜、干絲	泡菜銀芽若絲	泡菜、豆芽菜、素若絲	玉筍燴黃瓜	大黃瓜、玉米筍、茼蒿、紅蘿蔔	毛豆炒玉米	毛豆、玉米粒、紅K								
晚餐	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜	炒小白菜	小白菜	木耳高麗菜	高麗菜、黑木耳	炒空心菜	空心菜、紅K						
	湯	若骨茶湯	皮絲、青江菜、香菇、若骨茶湯包	玉米豆皮湯	玉米、豆皮、大白菜	冬瓜素酥湯	冬瓜、素排骨酥	四神湯	冬瓜、薏仁、四神湯包	酸菜若絲湯	素若絲、酸菜、大白菜	關東煮湯	白K、紅K、紫米糕、玉米段	味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌						
	果	小玉		蘋果		哈密瓜		鳳梨		西瓜		楊桃		木瓜							
	地方	豆豉辣醬拌麵 三杯百頁 又燒炒高麗菜	麵條、豆豉、豆干、辣油、青辣椒、青江菜、豆芽菜、百頁豆腐、九層塔、薑絲、辣椒絲、高麗菜、又燒	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、辣椒絲、芥藍菜、紅K、薑絲	素鹹魚蛋炒飯 地瓜球 素燥地瓜葉	米、蛋、香菇絲、素鹹魚、玉米粒、三色豆、地瓜球、素燥、地瓜葉	水餃*15 綜合滷味 酸辣湯	米、素、香菇絲、素鹹魚、玉米粒、三色豆、地瓜球、素燥、地瓜葉	水餃 豆包、海帶片、青花菜、金針菇、香菇、黑木耳、紅蘿蔔、素若絲、豆腐	芙蓉香菇素海鮮粥 香滑什錦燻 炒大白菜	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、竹輪、素蝦餃、蛋、什錦燻、玉米段、大白菜、紅K、黑木耳、油皮	馬鈴薯蔥若飯 沙茶黃瓜油片 鮮菇小白菜	米、馬鈴薯、排骨、紅蘿蔔、西洋芹、大黃瓜、油片、沙茶醬、薑絲、小白菜、香菇	麻油拌飯 時蔬素雞 鮮菇大陸妹	米、香菇絲、皮絲、菜脯、青豆仁、芹菜、素雞、青花菜、紅K、秀珍菇、大陸妹					
	異國	親子丼 味噌醬烤串	米、火腿絲、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、大白菜、紅K、素若絲、四季豆、杏鮑菇、青椒、小口、鮮香菇、香滑、特調醬汁	焗烤時蔬燻飯 巧克力杏仁鬆餅	米、小黃瓜、青花菜、白花菜、紅K、乳酪絲、素火腿、洋菇片、鬆餅、巧克力醬、杏仁片	素炒烏龍麵 三色四季豆 韓式黃豆芽	烏龍麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油片、四季豆、三色豆、黃豆芽、醃醬	大阪燒炒飯 蔬菜天婦羅 西芹豆干	米、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片、天婦羅、小黃瓜、紅K、紅茶、果凍粉	蕃茄義大利麵 素炒天婦羅 茶凍	麵條、素肉粒、蕃茄、三色豆、洋菇片、天婦羅、小黃瓜、紅K、紅茶、果凍粉	蕃茄炒飯 南瓜濃湯 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	日式醬拌麵 日式角煮	麵條、日式炒醬、紅K、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、白蘿蔔、三層若、紅K、油豆腐					
麵食	薑母素鴨麵線 酥炸杏鮑菇 雪紅干丁	涮羊肉、薑母鴨麵線、枸杞、紅棗、青江菜、麵線、麻油、杏鮑菇、酥炸粉、雪裡紅、豆干	素麵飽湯麵 麻辣花生炒高麗菜 時蔬炒豆干	素飽飽、麵條、素腸、青江菜、豆芽菜、高麗菜、花生、辣椒粒、豆干、西洋芹	韓式泡菜豆腐鍋-麵 韓國薯餅	麵條、豆腐、韓式泡菜、高麗菜、年糕、火鍋餘飯、金針菇、韓國薯餅	味噌牛奶奶-拉麵 三杯臭豆腐 麻香川七	拉麵、玉米段、百頁、熟狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、麻油、川七	大滷板條 四季百頁 芝麻球*2	板條、香菇絲、豆皮絲、素雞、大白菜、金針菇、紅K、百頁豆腐、黑木耳、四季豆、芝麻球	日式醬油拉麵 五香滷味	拉麵、海苔片、玉米粒、豆芽、黑豆干、素雞、青花菜、滷包	沙茶G絲麵 三杯素茄 烤洋芋片	G絲麵、火鍋餘飯、天婦羅、豆皮、高麗菜、青江菜、沙茶醬、茄子、九層塔、洋芋、海苔粉							
風味	薏仁糙米飯 客家酸菜炒豆干 焗烤南瓜 甜椒秀珍菇	米、薏仁、糙米、豆干、酸菜、辣椒、南瓜、馬K、乳酪絲、甜椒、秀珍菇	白飯 雲南豆腐蓉 可樂餅 茼蒿白菜	米、豆腐、紅K、芹菜、香菇、火腿、素若醬、薑、花椒粒、可樂餅、大白菜、茼蒿絲、薑絲	白飯 柚香糖醋酥魚 素魯蘿蔔 炒白花菜	米、子醬、香草酥魚、甜椒、蕃茄、白蘿蔔、海帶結、白花菜、紅K、素火腿、薑絲	白飯 韓式泡菜扣肉飯 醬醃蘿蔔 碧玉筍炒蛋	米、素五花肉、韓式泡菜、白K、紅K、碧玉筍、甜椒、蛋	燕麥飯 泰式荔枝排 紅燒皇帝豆 杏鮑菇魯白菜	米、燕麥粒、花枝排、醬汁、皇帝豆、黑木耳、鮮香菇、角羅、大白菜、杏鮑菇	麻辣橫絲拌麵 酥炸蘿蔔糕 紅絲青花	麵條、玉米粒、紅K、小黃瓜、豆包、蘿蔔糕、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、青白菜、紅K、綠豆	白飯 老皮嫩若 紅絲莧菜 咖哩豆皮	米、雞蛋豆腐、蛋、高麗菜、紅蘿蔔、莧菜、紅K、豆皮、馬K、三色豆							
加菜	白飯 素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	米、香菇、香椿醬、藍菜、薑絲、玉米、素丸、薑絲、炒大素	素燥拌麵 炒空心菜 鮮筍皮絲湯 仙草干茶	麵條、調味醬汁、空心菜、薑絲、鮮筍片、皮絲、仙草茶	糙米飯 素燥 炒蒲瓜 青木瓜素若湯 紅豆薏仁湯	糙米、香菇、香椿醬、蒲瓜、青木瓜、油皮、薑絲、紅豆、薏仁	皮瓜麵 龍眼菜 糯米粉絲湯 烏梅汁	麵條、醬汁、龍眼菜、薑絲、蒲瓜、冬粉薑絲、烏梅汁	糙米飯 塔香茄汁 炒芥菜 海帶芽豆皮湯 決明子	糙米、九層塔、蕃茄醬、茄子、薑絲、海帶芽、豆皮、薑絲、決明子	香椿拌麵 炒小芥菜 冬瓜素酥湯 檸檬冬瓜	麵條、醬汁、小芥菜、薑絲、素排骨酥、冬瓜、薑絲、冬瓜塊、檸檬汁	白飯 素燥 炒芥菜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	米、香菇、香椿醬、苦瓜、薑絲、南瓜、薑絲、綠豆、薏仁							
果	芒果		芭樂		香蕉		火龍果		芭樂		小玉		洋香瓜								
單位		56.5		64.5		64.5		63.5		65.5		69		69.5							
合計		46.5		47.5		50		51.5		52.5		54		54							
總量		248.5		255		285		285		263.5		260		266							
總量		1638.5		1703.5		1728		1684		1779.5		1788.5		2098							

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