

普台高中 112年6月26至7月2日 膳食菜單暫定表

日期	6月26日		6月27日		6月28日		6月29日		6月30日		7月1日		
星期	一		二		三		四		五		六		
西式早餐	飲品	綠豆粉粿湯	綠豆、粉粿	奶茶	奶粉、紅茶	味噌粥	米、豆腐、海帶芽、高麗菜	紅茶	紅茶	巧克力布丁奶茶	巧克力布丁、紅茶、奶粉		
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	西式燒餅	西式燒餅	奶皇包	奶皇包	白麥吐司	白麥吐司	牛角可頌 中式燒餅	牛角可頌 中式燒餅		
	主菜	茄汁油腐	油豆腐、番茄、三色豆	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	三杯油腐 /秀珍菇滷玉米段	油豆腐、杏鮑菇、九層塔 /玉米段、秀珍菇	薯泥蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、玉米粒、 葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔	墨西哥醬素排	素排、墨西哥調味粉		
	副菜	蒸芋頭糕	芋頭糕	草莓醬	草莓醬	素XO炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗菜	花生醬	花生醬	楓糖漿	楓糖漿		
	副菜	辣味噴燒蘿蔔 紅絲高麗菜	白K、紅K、辣油、味噌 高麗菜、紅k	起司片	起司片	炒莧菜	莧菜、薑絲	什錦果仁	什錦果仁	起司片	起司片		
中式早餐	飲品	綠豆粉粿湯	綠豆、粉粿	奶茶	奶粉、紅茶	味噌粥	米、豆腐、海帶芽、高麗菜	綜合湯	油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔、甜不辣	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐、小白菜		
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋頭包	芋頭包	奶皇包	奶皇包	白飯	米	麻油麵線	麵線、麻油、薑		
	主菜	茄汁油腐	油豆腐、番茄、三色豆	水煮蛋 茄汁豆包	蛋 豆包、番茄	三杯油腐	油豆腐、杏鮑菇、九層塔	豉汁豆干	豆干、甜椒、青椒、杏鮑菇	蠔油豆包	豆包、黑木耳、素蠔油		
	副菜	蒸芋頭糕	芋頭糕	魯什錦燒	什錦燒	秀珍菇滷玉米段	玉米段、秀珍菇	海結麵輪	海帶結、豆輪	黃瓜黑輪	大黃瓜、黑輪片、紅蘿蔔		
	副菜	辣味噴燒蘿蔔 紅絲高麗菜	白K、紅K、辣油、味噌 高麗菜、紅k	梅子燒苦瓜	苦瓜、乾辣椒、話梅	素XO炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、豆芽菜、高麗菜	素鬆	素鬆	藥膳高麗菜	藥膳包、高麗菜、薑絲		
午餐	青菜	紅絲高麗菜	高麗菜、紅k	紅絲菜豆	菜豆、紅k	炒莧菜	莧菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒空心菜	空心菜		
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	油飯	糯米、香菇絲、菜脯、 素肉粒、素火腿、紅蘿蔔、 玉米粒、毛豆仁		
	主菜	乾燒大黑豆干	大黑豆干、紅K	鮮菇燴豆腐	豆腐、香菇、杏鮑菇	沙茶素雞	素雞、黑木耳、乾辣椒、 沙茶	宮保百頁茼蒿	辣椒條、豆腐、百頁豆腐、 油花生、鵝鴨鮑魚、 青椒	滷蛋 什錦滷	蛋 油豆腐、紫米糕、豆 皮、香菇		
	副菜	蕃茄大白菜	大白菜、蕃茄、豆皮、 薑絲	孜然洋芋	馬鈴薯、紅蘿蔔、豆干	冬瓜魯海帶	冬瓜、海帶結	素燥茄子	素燥、茄子	酥炸綜合菇	杏鮑菇、香菇、金針 菇、青椒		
	副菜	沙茶豆輪	豆輪、紅k、黑木耳、 白K、沙茶	雙色花椰	青花、白花、火腿、紅 k	菜豆炒杏菇	菜豆、杏鮑菇、紅K、 黑胡椒粒	蠅蠟上樹	冬粉、紅k、木耳、黃 豆芽	炒鷄白菜	鷄白菜、薑絲		
晚餐	青菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、黑木耳	炒青江菜	清江菜、薑絲				
	湯	黃瓜貢丸湯	大黃瓜、貢丸、紅蘿蔔、 芹菜	麻油鮮菇G湯	香菇、豆包、筍片、麻 油、芋頭、蓮子、當歸	山藥排骨湯	山藥、素排骨、枸杞、 紅棗	冬瓜薏仁湯	冬瓜、薏仁、當歸、薑 絲	蕃茄白菜湯	蕃茄、大白菜、鮮香 菇、薑絲		
	果	楊桃		木瓜		火龍果		小玉		香蕉			
	地方	黑胡椒百頁燴飯 紅麴素肚 炒鷄白菜	米、香菇絲、百頁、玉 米粒、金針菇、紅k、 芹菜 素肚、紅麴 鷄白菜、紅k	普台素燥乾麵 夾心豆干 貢丸湯	麵條、貢丸、芹菜普台 素燥、小白菜、豆芽 菜、黑豆干、素鬆、酸 菜	墨西哥醬炒飯 豆酥香椿豆腐 炒鷄白菜	米、甜椒、玉米粒、火 腿、沙茶醬、蕃茄、小 黃瓜、嫩豆腐、炸豆 酥、芹菜、鵝白菜、薑 絲	燕麥飯 糖醋g丁 杏鮑菇炒油片 烤地瓜圓片	米、燕麥粒、g丁、豆 腐、甜椒、鳳梨、g丁、 紅椒、杏鮑菇、油片、 甜椒、地瓜、椒鹽粉		燕麥飯	米、燕麥粒	
	異國	青醬螺旋麵 羅宋湯 焗烤洋芋	螺旋麵、九層塔、素火 腿、洋菇片、三色豆、 素蝦粒、甜椒、蕃 茄、黃豆芽、紅蘿蔔、 西洋芹、豆包、馬K、 乳酪絲	韓式泡菜拌飯 涼拌小菜 荷包蛋	米、火腿、玉米粒、韓 式泡菜、海苔絲、醃小 黃瓜、黃豆芽、紅K、 蛋	粉紅醬洋菇貝殼麵 酥炸甜不辣	貝殼麵、洋菇片、玉米 筍、青花菜、蕃茄、三 色豆、甜不辣、金針菇	日式炒麵 塔香鮮菇麵湯 麥克G塊*2	油麵、小黃瓜、紅k、 豆皮、白蘿蔔 香菇、麵腸、九層塔、 麥克G塊		雲南豆腐蓉	豆腐、火腿、芹菜、紅 K	
麵食	若骨茶湯麵 時蔬炒豆包 芝麻球*2	若骨茶包、細麵、香椿 排骨、青丸、高麗菜、 豆芽菜 豆包、小黃瓜、紅椒 芝麻球*2	紅燒g絲麵 魯什錦 菜燴豆腐	g絲麵、白K、紅k、黃 豆芽菜、皮絲、玉米 粒、油豆腐、海帶 結、素雞、白菜、香菇 絲、紅K、薑絲	蕃茄馬鈴薯湯麵 沙茶金針菇 藥膳素魯	細麵、馬k、蕃茄、火 腿、青江菜、豆包、金 針菇、火腿、油小口、 花生、香Q糕	味噌豆漿拉麵 抹茶紅豆蛋塔	拉麵、玉米粒、豆芽 菜、海苔片、素火腿 片、抹茶粉、紅豆、塔 皮、鮮奶油		波浪薯條	波浪薯條		
風味	蔥仁糙米飯 客家鹽菜豆干 焗烤茄子 紅絲豆薯	米、蔥仁、糙米 豆干、酸菜、辣椒 茄子、馬K、乳酪絲、 豆薯、紅k、薑絲	梅干扣肉飯 酥炸蘿蔔糕 龍蝦沙拉	米、素五花肉、油小 口、梅乾菜 蘿蔔糕、龍蝦菜、沙拉 醬	香椿百頁燴飯 紅麴素肚 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	鮮荷香粥 滷豆G 鍋貼*2	米、香菇絲、素火腿、 鮮荷、紅k、高麗菜、 玉米粒 蕪菁、豆G、鍋貼		三絲炒豆皮	豆包、紅k、芹菜、黑木 耳		
加菜	素燥拌麵 炒A菜 絲瓜麵線湯 仙草干茶	麵條、醬汁 A菜、薑絲 絲瓜、麵線、薑絲 仙草汁	白飯 素燥 炒蒲瓜 味噌豆腐湯 決明子	米 皮絲、香菇、香椿醬 蒲瓜、紅k 味噌、豆腐、薑絲 炒大麥、決明子	酸菜乾麵 炒小芥菜 青木瓜素丸湯 綠豆白木耳湯	細麵、酸菜絲 小芥菜、薑絲 青丸、薑絲、青木瓜 綠豆、白木耳	糙米飯 酸菜炒杏鮑菇 炒苦瓜 榨菜素肚湯 珍珠蜜茶	糙米 酸菜、杏鮑菇、皮絲、 苦瓜、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲、 蜂蜜、珍珠粉團		紫菜味噌湯	紫菜、味噌、小白菜		
果	火龍果		鳳梨		蘋果					木瓜			
單位	62.5		55.5		50		69		72.5		31		
單位	50		44		40		52.5		58		25		
單位	262.5		268.5		252.5		262.5		267		137.5		
單位	1750		1692		1570		1798.5		1880		899		

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