

普台高中113年2月19至2月25日 膳食菜單暫定表

日期		2月19日		2月20日		2月21日		2月22日		2月23日		2月24日	
星期		一		二		三		四		五		六	
國定節日	飲品	若骨茶湯	白K、紅K、素排骨、若骨茶湯包	豆漿	豆漿	綠茶	綠茶	紅豆芋圓湯	紅豆、薏仁、芋圓	奶茶	奶粉、紅茶包		
	主食	麻油麵線	麵線、麻油	白麥吐司	白麥吐司	沙拉堡	沙拉堡	鹹大餅	鹹大餅	西式燒餅	西式燒餅		
	主菜	蕃茄豆腸	豆腸、蕃茄、甜椒	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	馬鈴薯熟狗沙拉	熟狗、馬K、紅K、酸黃瓜、小黃瓜	糖醋素雞	素雞、鳳梨、番茄、青椒	椒鹽水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 甜椒、燻鵝		
	副菜	芝麻海带芽	海带芽、白芝麻	草莓醬	草莓醬	青醬筆管麵	筆管麵、九層塔、火腿、三色豆	蒸芋頭糕	芋頭糕	巧克力醬	巧克力醬		
	副菜	炸薯球/ 炒小白菜	薯球/小白菜	炒大陸妹	大陸妹	起司片	起司片	塔香海带根/ 炒青江菜	海带根、九層塔、紅蘿蔔/青江菜	炒高麗菜	高麗菜		
中華節日	飲品	若骨茶湯	白K、紅K、素排骨、若骨茶湯包	豆漿	豆漿	白粥	米	紅豆芋圓湯	紅豆、薏仁、芋圓	奶茶	奶粉、紅茶包		
	主食	麻油麵線	麵線、麻油	芝麻包	芝麻包	芋泥包	芋泥包	鹹大餅	鹹大餅	銀絲卷	銀絲卷		
	主菜	蕃茄豆腸	豆腸、蕃茄、甜椒	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、玉米粒、豆干、三色豆	黑胡椒炒豆腐	豆腐、玉米筍、三色豆	糖醋素雞	素雞、鳳梨、番茄、青椒	椒鹽水煮蛋 甜椒燻鵝	蛋 甜椒、燻鵝		
	副菜	芝麻海带芽	海带芽、白芝麻	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	皇帝豆滷麵筋	皇帝豆、麵筋	蒸芋頭糕	芋頭糕	煉乳	煉乳		
	副菜	炸薯球	薯球	三絲銀芽	豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳	起司片	起司片	塔香海带根	海带根、九層塔、紅蘿蔔	福菜鮮筍	竹筍、福菜、乾辣椒		
台灣	青菜	炒小白菜	小白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒A菜	A菜	炒青江菜	青江菜	炒高麗菜	高麗菜		
	主食	糙米飯	米、糙米	白飯	米	沙茶炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、青江菜、素若絲	紅麴米	米、紅麴	白飯	米		
	主菜	素瓜仔若嫩腐蒸蛋 素瓜仔若嫩腐	蛋、陈瓜、素瓜仔若、嫩豆腐	麻婆豆腐	豆腐、火腿、辣椒	綜合滷味	三角油腐、杏鮑菇、海带結	京醬豆包	豆包、小黃瓜、甜麵醬	馬鈴薯燉若	馬k、油豆腐、東坡若、紅K		
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁	茶葉蛋	蛋、滷包	紅燒炸蛋	蛋、醬汁	白醬燒蛋	蛋、洋菇片	滷蛋	蛋、滷汁		
	副菜	蠔油鮑菇素肚	雞腸、杏鮑菇、乾辣椒	蘿蔔素腿	白蘿蔔、素腿、紅K	豆瓣炒結頭菜	結頭菜、香菇、豆瓣醬、黑木耳	冬瓜魯海带	冬瓜、紅K、海带片	餘香茄子	茄子、紅蘿蔔、荸薺、素若粒、芹菜		
	副菜	匯炒蒲瓜	蒲瓜、素丸、黑輪、紅K	辣炒洋芋粉絲	馬k、黑木耳、紅椒、香菇、冬粉			酥炸地瓜條	地瓜、馬鈴薯	蕃茄白菜滷	大白菜、豆皮、紅K、蕃茄、香菇		
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒芥藍菜	芥藍菜	素XO醬炒高麗菜	火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲	炒小芥菜	小芥菜	炒菠菜	菠菜		
	湯	冬菜粉絲湯	冬粉、冬菜、高麗菜、酸菜絲	當歸皮絲湯	當歸藥包、大白菜、皮絲、薑	若羹湯	素若羹、紅蘿蔔、大白菜、白K	紅燒湯	紅K、白k、豆輪、玉米段	關東煮湯	白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜		
	果	橘子		蘋果		鳳梨		洋香瓜		芭樂			
地方	麻醬寬粉 綜合滷味	寬粉、豆包、小黃瓜、紅蘿蔔、豆干、海带結、素雞、青花菜、花生	沙茶百頁增飯 紅麴雞腸 鮮菇炒青花	米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、雞腸、紅蔥青花菜、香菇	臘腸洋芋炒麵疙瘩 豉汁豆腐 炒青江菜	麵疙瘩、馬k、臘腸、四季豆、蕃茄、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲	黑胡椒素肉絲炒飯 素肝高麗菜 梅香豆腐	米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒、黑豆干、高麗菜豆腐、甜椒、紫蘇梅			蘑菇醬拌麵	麵麵、玉米粒、紅蘿蔔、洋菇片、豆芽菜	
	異國	奶油時蔬燉飯 義式濃湯	米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅K、青花菜、蕃茄、馬鈴薯、火腿、洋菇、鰻魚豆	墨西哥醬蛋包麵 芝麻球*2 炒美生菜	油麵、蛋、甜椒、蕃茄、三色豆、芝麻球*2、炒美生菜、薑絲	泰式打拋蛋蓋飯 白芝麻菠菜 時蔬辣G丁	素肉粒、蛋、豆干、九層塔、小蕃茄、四季豆、白飯、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁	南瓜濃湯螺絲麵 蘑菇炒蛋 西芹腰花	螺絲麵、南瓜、火腿、豆干、杏鮑菇、蘑菇片、蛋、黑胡椒西洋芹、鰻魚腰花、甜椒			焗烤泡菜年糕	韓式泡菜、年糕、乳酪絲
	韓食	酸辣湯麵 酥炸百頁 炒高麗菜	麵條、油麵、香菇絲、豆腐、筍絲、紅k、金珍姑、百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲	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	普台擔擔湯板條 筍干素肚 紅絲海带絲	板條、素燻、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、青椒、海带絲、紅K、薑絲	紅燒烏龍麵 甜豆漿炒菇 白菜增豆腐	烏龍麵、白K、紅K、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、甜豆漿、秀菇絲、豆腐、白菜、香菇絲、素鮮絲、薑絲			杏鮑菇炒木耳	黑木耳、杏鮑菇
風味	素排骨煲仔飯 香菇土豆條 豆豉山蘇干片	米、素排骨、豆豉、紅K、高麗菜、青江菜、豆豉、馬k、鮮香菇、山蘇、豆干、豆豉	白飯 咖哩醬炸豆包 素炒酸菜若絲 蒜薹青江菜	米 豆包、咖哩、三色豆、酸菜絲、油片、薑絲、辣椒絲、青江菜、茼蒿絲、薑絲	地瓜飯 香酥雞排 雙冬素丫 金菇臘絲白菜	米、地瓜、香酥魚排、甜椒、皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜	白飯 棒棒腿 麻油杏鮑菇 火腿炒青花	米 棒棒腿、百頁、醬汁、杏鮑菇、雞腸、甜椒、青花菜、火腿			炒小白菜	小白菜、薑絲	
	加菜	茄汁拌麵 炒小芥菜 燕青海带湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁、小芥菜、薑絲、燕青、海带芽、薑絲、白木耳、洋蔥仁	糙米飯 素燥 炒川七 青木瓜素若湯 地瓜西米露	糙米 皮絲、香菇、香椿醬、川七、薑絲、青木瓜、油皮、薑絲、地瓜、西谷米	酸菜鮑菇拌麵 炒山茼蒿 椰菜素肚湯 珍珠蜜茶	細麵、 酸菜、杏鮑菇、皮絲、山茼蒿、薑絲、素肚、椰菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓	白飯 咖哩醬 炒苦瓜 當歸香Q糯湯 烏梅汁	米、三色豆、苦瓜、豆豉、當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁			什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳
	果	蓮霧	105		小蕃茄	98.5	葡萄	88.5	柳丁	109.4			鳳梨
合計	總計	765			765		765		765				765
	點心	380			380.5		380.5		412.4				412.5
	飲料	380			387.5		387.5		259				259
	水果	2795			2964		2940.5		2864.9				2861.5

自民國98年承接以來即使用C A S 產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。

味帝