

普台高中113年6月24日至6月30日 膳食菜單暫定表

日期	6月24日			6月25日			6月26日			6月27日			6月28日			6月30日		
星期	三			三			四			五			日			日		
西式早餐	粥/飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	芋香西米露奶	芋頭、西谷米、奶粉	味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽	奶茶	奶粉、紅茶包							
	主食	芝麻包	芝麻包	厚片吐司	厚片土司	可頌麵包	可頌麵包	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司							
	主菜	鹹蛋雪蓮子炒山藥	鹹蛋1/2 雪蓮子、紫山藥、小黃瓜	茄汁豆包	豆包、蕃茄	鮑魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮑魚沙拉、玉米粒、 蛋、馬鈴薯、火腿、沙 拉醬	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、紅蘿蔔、 紅椒	椒鹽水煮蛋 蓮藕素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、蓮藕、紅蘿蔔							
	副菜	素鬆	素鬆	草莓醬	草莓醬	煉乳	煉乳	幼筍	幼筍	奶酥醬	奶酥醬							
	副菜	奶油玉米粒 炒空心菜	玉米粒、紅蘿蔔、香菇 空心菜	起司片	起司片	什錦果仁	什錦果仁	玉筍燴杏菇 炒莧菜	金針菇、玉米筍、黑木 耳/莧菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球							
中式早餐	粥/飲品	白粥	米	豆漿	豆漿	芋香西米露奶	芋頭、西谷米、奶粉	味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽	奶茶	奶粉、紅茶包							
	主食	芝麻包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	銀絲卷	銀絲卷	白飯	米	酸菜包	酸菜包							
	主菜	鹹蛋雪蓮子炒山藥	鹹蛋1/2 雪蓮子、紫山藥、小黃瓜	茄汁豆包	豆包、蕃茄	豆芽干絲	豆芽菜、粗干絲、榨 菜、芹菜	糖醋豆腸	豆腸、鳳梨、紅蘿蔔、 紅椒	椒鹽水煮蛋 蓮藕素餘	蛋、胡椒鹽 白帶餘、蓮藕、紅蘿蔔							
	副菜	素鬆	素鬆	滷杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、素雞	什錦果仁	什錦果仁	幼筍	幼筍	什錦滷味	黑豆干、油豆腐、素 雞、海帶結							
	副菜	奶油玉米粒	玉米粒、紅蘿蔔、香菇	起司片	起司片	和風山苦瓜	苦瓜、山苦瓜、竹輪	玉筍燴杏菇	杏鮑菇、玉米筍、黑木 耳	烤地瓜	地瓜、義大利香料粉							
午餐	青菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜	炒青江菜	青江菜	炒莧菜	莧菜	炒大黃瓜	大黃瓜、紅蘿蔔							
	主食	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	焗烤螺絲麵	螺絲麵、三色豆、豆 干、青花菜、乳酪絲							
	主菜	五更腸旺	鰻腸、紫米糕、黑木 耳、花椒、豆瓣醬	奶香洋芋G丁	G丁、素雞、馬K、紅 K、小黃瓜	京醬豆腐	豆腐、甜麵醬、毛豆	五目蒸蛋 什錦炒菇	蛋、金針菇、香菇、筍 丁、黑木耳、紅蘿蔔、 毛豆仁、美白菇	東炎醬油腐	油豆腐、東炎醬							
	加菜	茶香滷蛋	蛋、烏龍茶	三杯炸蛋	蛋、三杯醬	茶葉蛋	蛋、茶葉蛋滷包	滷蛋	蛋、滷汁	豉汁滷蛋	蛋、豆豉							
	副菜	塔香海茸	海茸、紅蘿蔔、九層塔	雪裡紅炒豆干	豆干、火腿、雪裡紅、 辣椒	金針菇炒若絲	金針菇、素若絲、紅蘿 蔔、黑木耳、豆干	白玉燒筍干	筍干、白蘿蔔、紅蘿蔔	麻油鮮菇	香菇、杏鮑菇、秀珍 菇、玉米筍、麻油							
晚餐	副菜	素腸燴大黃瓜	大黃瓜、香腸、黑木耳	木耳白菜	大白菜、黑木耳	韓式寬粉	寬粉、豆芽菜、紅K、 高麗菜	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、 香菇	炒高麗菜	高麗菜、紅K							
	青菜	炒小白菜	小白菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜、薑絲									
	湯	金菇冬菜湯	金針菇、鮑魚菇、冬 菜、大白菜	酸菜皮絲湯	皮絲、酸菜、高麗菜	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江 菜、香菇	四物素酥湯	素排骨酥、冬瓜、皮 絲、青江菜、四物湯包	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐							
	果	鳳梨		芒果		火龍果		香蕉		芭樂								
	地方	蛋包飯 炒地瓜葉 醬燒豆腸	米、蛋、火腿、三色 豆、地瓜葉、豆腸、味 噌醬、高麗菜絲	白飯 蝦排 燻若炒高麗 柚香橫絲沙拉	米、醬汁、蝦排、 辣椒絲、高麗菜、燻 若、薑絲、柚子、豆 包、美生菜、甜椒			白飯-普台素燉 滷豆干 玉米布丁酥*2 茼蒿白菜	米、普台素燉、豆干 玉米布丁酥*2 大白菜、茼蒿絲、薑絲			蘑菇醬拌麵	細麵、玉米粒、紅蘿 蔔、洋菇片、豆芽菜					
晚餐	異國			炒鍋燒意麵 蠔油豆包 薑汁蕃茄	鍋燒意麵、角螺、素 排、高麗菜、青江 豆 包、紅蘿蔔 蕃茄、薑汁、糖、鹽、 甘草粉	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	粗麵、荷包蛋、豆腐、 豆芽菜、花椰菜、三色 豆、黑胡椒醬汁、百香 果汁、果凍粉	日式炸G排烏龍麵 三杯柳松菇	烏龍麵、香菇絲、素火 腿、紅K、高麗菜、竹 輪、豆包 柳松菇、青花菜、麵 腸、九層塔			泡菜炒年糕	韓式泡菜、年糕					
	麵食	鮮菇絲瓜湯麵 蜜汁洋芋 蟹黃四季豆	細麵、柳松菇、絲瓜、 油片、火腿、香菇、馬 鈴薯、白芝麻 四季豆、紅蘿蔔、南瓜	日式醬油拉麵 五香黑豆干 乾煸菜豆	拉麵、海苔片、筍 乾、素排、豆芽、黑豆 干、滷包 皮蛋、菜 豆、冬菜、紅蘿蔔、素 若粒	麻辣關東煮+麵 東炎醬豆腐	麵條、白k、紅K、粉 絲、黑輪條、玉米段、 油豆腐、貢丸 豆腐、香菇、金針菇、 東炎醬					杏鮑菇炒木耳	黑木耳、杏鮑菇、豆 皮					
	風味	白飯 酥炸香G排 香菇滷白菜 糯米椒油片	米、香G排 香姑、大白菜、紅k、 油皮、薑絲 油片、糯米椒			沙茶魷魚羹飯 奶油磨菇油腐 紅絲油菜	米、茼蒿紅魷、筍絲、 素丸、大白菜、芹菜 油豆腐、洋菇片、金針 菇、油菜、紅K、薑絲	飄香油飯 濃燉油腐 鮮筍山藥素排湯	糯米、香菇絲、皮絲、 菜脯、青豆仁、蠔油豆 腐、芹菜、鮮筍、山 藥、素排骨			炒小白菜	小白菜、薑絲					
	加菜	素燥拌麵 炒油菜 青木瓜素酥湯 決明子	素燥、麵條 油菜 青木瓜、素排骨酥 決明子	梅干杏鮑菇炒飯 炒蒲瓜 冬瓜素丸湯 紅豆薏仁湯	米、梅干、杏鮑菇、皮 絲 蒲瓜 冬瓜、素丸子 紅豆、洋蔥仁	泡菜炒飯 炒皇宮菜 紫菜蘿蔔湯 檸檬冬瓜	米、泡菜、火腿、三色 豆 皇宮菜 白蘿蔔、紫菜 檸檬汁、冬瓜茶	高麗菜飯 炒白花菜 玉米豆皮湯 菊花茶	米、高麗菜、火腿 白花菜、紅K 玉米段、豆皮、高麗菜 菊花			什錦湯	高麗菜、豆皮、素排骨 酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、 大頭菜					
	果	葡萄	69.3	香蕉	73.1	芭樂	73.1	木瓜	66.3		73.5		鳳梨	41.5				
總計(前)			35	56.5	62	52.5	54	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5
總計(中)			282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5	282.5
總計(後)			182.3	1810.9	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4	1978.4

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