

普台高中 113年7月22日至7月28日膳食菜單暫定表

日期	7月22日		7月23日		7月24日		7月25日		7月26日		7月27日		7月28日		
西式早餐	粥/飲品	地瓜西米露	地瓜、西米露	豆漿	豆漿	味噌蔬菜湯	味噌、蕃茄、高麗菜	紅茶	紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	白粥	米	糙米漿	米、糙米、花生
	主食	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	白飯	米	西式燒餅	西式燒餅	貝果堡	貝果堡	奶皇包	奶皇包	厚片土司	厚片土司
	主菜	大熟狗	大熟狗	素鮭魚蛋沙拉醬烤茶鵝	白煮蛋、素鮭魚、馬鈴薯、小黃瓜、玉米粒、美乃滋、茶鵝	紅燒大黑豆干	大黑豆干、紅蘿蔔	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干、玉米粒	酸菜炒麵腸	酸菜、麵腸	水煮蛋 紅燒豆干	蛋 豆乾、紅K、薑
	副菜	起司片	起司片	奶酥醬	奶酥醬	素蝦燴蒲瓜	蒲瓜、素蝦仁、黑木耳	巧克力醬	巧克力醬	起司片	起司片	素鬆	素鬆	乳酪筆管麵	筆管麵、馬K、玉米粒、乳酪絲、黑胡椒、番茄
	副菜	炒A菜	A菜	什錦果仁	什錦果仁	牛蒡絲/炒青菜	牛蒡絲/青菜	炒青花菜	青花菜、薑絲	紅絲高麗菜	高麗菜、紅K	泡菜干絲/金針絲瓜	韓式泡菜、白干絲、紅K絲瓜、金針菇	草莓醬	草莓醬
中式早餐	粥/飲品	地瓜西米露	地瓜、西米露	豆漿	豆漿	味噌蔬菜湯	味噌、蕃茄、高麗菜	紅茶	紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	白粥	米	糙米漿	米、糙米、花生
	主食	黑糖沖繩捲	黑糖沖繩捲	地方炒麵	油麵、紅K、高麗菜、香菇、火腿	白飯	米	酸菜包	酸菜包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	奶皇包	奶皇包	紅豆包	紅豆包
	主食	大熟狗	大熟狗	醬烤茶鵝	醬烤茶鵝	紅燒大黑豆干	大黑豆干、紅蘿蔔	茶香百頁	油腐、百頁豆腐、香菇、魯包	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干、玉米粒	酸菜炒麵腸	酸菜、麵腸	水煮蛋 紅燒豆干	蛋 豆乾、紅K、薑
	副菜	煉乳	煉乳	什錦果仁	黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞	素蝦燴蒲瓜	蒲瓜、素蝦仁、黑木耳	醬燒馬鈴薯	馬K、甜麵醬	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、薑絲、芹菜	素鬆	素鬆	木耳鳳梨	黑木耳、鳳梨
	副菜	起司片	起司片	豆豉苦瓜	苦瓜、豆豉	牛蒡絲	牛蒡絲	荷藕彩丁	彩椒、玉米、荷藕、豆干	青椒炒杏菇	杏鮑菇、青椒、甜椒	泡菜干絲	韓式泡菜、白干絲、紅K	茶香香菇	金針菇、秀珍菇、烏龍茶
午餐	主食	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	雙醬拌麵	油麵、火腿、小黃瓜、紅K、豆芽菜、豆干、炸醬、芝麻醬	白飯	米
	主菜	菜脯干丁炒蛋 麻油猴菇	蛋、豆干、菜脯、猴頭菇、杏鮑菇、紅K	麻辣滷豆腐	豆腐、麻辣醬、毛豆仁	雲南豆腐蓉	豆腐、芹菜、紅蘿蔔、鮮菇、火腿	三色蒸蛋 烤杏鮑菇	皮蛋、鹹蛋、雞蛋/杏鮑菇、黑胡椒	綜合滷味	香菇、油腐、紫米糕、豆皮	茄汁豆包	豆包、蕃茄	醬燒素G	素雞、小黃瓜、雞丁、甜椒
	加菜	三杯滷蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋	椒鹽炸蛋	蛋、椒鹽粉	茶葉蛋	蛋	蘑菇醬燒蛋	蛋、洋菇片	滷蛋	蛋	咖哩燒蛋	蛋、咖哩粉
	副菜	義式烤南瓜	南瓜、馬K、蕃茄、義式香料	螞蟻上樹	冬粉、香菇絲、黑木耳、紅K、高麗菜	客家小炒	豆干、芹菜、鵝鴨鮑魚、榨菜	韓式炸醬寬粉	寬粉、紅K、豆芽菜、高麗菜、韓式黑炸醬	孜然燒百頁	百頁豆腐、馬鈴薯、孜然粉	炸地瓜	地瓜、椒鹽粉	塔香海茸	海茸、九層塔、紅K
	副菜	白菜燒豆皮	豆皮、大白菜、黑木耳、紅K	雪菜炒竹筍	雪裡紅、竹筍、豆乾	鮮菇花椰菜	青花菜、白花菜、鮑魚菇	滷筒乾	筒干、油輪、油豆腐、梅乾菜	香菇炒蒲瓜	香菇、蒲瓜、紅K	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲	香椿醬炒高麗菜	高麗菜、香椿醬
晚餐	湯	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	腐乳空心菜	空心菜、豆腐乳	豆皮高麗菜	高麗菜、豆皮、紅K	炒油菜	油菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜、薑絲			炒莧菜	莧菜、薑絲
	湯	關東煮	紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片	綜合湯	玉米、油豆腐、白K、芹菜	玉米紫菜湯	玉米粒、紫菜、芹菜	四神湯	山藥、薏仁、素肚、四神	酸辣湯	油腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲	海芽素丸湯	海帶芽、素丸、薑絲	冬瓜排骨湯	冬瓜、素排骨、紅K
	果	香蕉		芒果		鳳梨		芭樂		西瓜		鳳梨		蘋果	
	地方	古早味醃炒飯 洋菇秋葵 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、青菜、玉米粒、紅K、香菇、秋葵、洋菇、油豆腐、冬粉、白K、芹菜	嘉義G若飯 炒小白菜 糖醋甜不辣	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、小白菜、紅K、甜不辣、馬鈴薯、鳳梨	壽喜燒蓋飯 起司棒*2	米、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	鐵路便當餐 飯、滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜	米、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K	芋香麻油飯 芹香素腸 炒莧菜	米、芋頭、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜、素腸、西洋芹、辣椒條、莧菜、薑絲	紹子乾麵 三杯臭豆腐 台式泡菜	麵條、香菇絲、素肉粒、小丁紅K、毛豆仁、豆干、青菜、豆芽菜、臭豆腐、杏鮑菇、九層塔、高麗菜、紅K	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒素雞 蕃茄玉米	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、小黃瓜片、素雞、蕃茄、玉米粒
	異國	南洋咖哩燴拉麵 紅豆金棗*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、椰漿 紅豆金棗*2、毛豆莢、椒鹽粉	泰式酸辣豆腐鍋-飯 椒麻醬淋炸蔬菜	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、鵝鴨小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、南瓜、紅K	日式炒麵 椒鹽紫米糕 三鮮燴山藥	油麵、日式海苔絲、小黃瓜、紅K、豆包、紫米糕、百頁豆腐 山藥、素海參、素蝦、素蟹棒	咖哩醬袋餅 青醬通心麵	口袋餅、馬K、紅K、豆干、咖哩粉、三色豆、洋菇片、通心麵、九層塔	部隊鍋-素煮麵 起司玉米蒸蛋	蒸煮麵、年糕、泡菜、嫩豆腐、熟肉、黑輪片、金針菇、玉米粒、蛋、乳酪絲	白醬臘腸燴飯 咖哩薯片 椒香菜豆	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米粉、馬鈴薯、咖哩粉、菜豆、甜椒、香菇	川味拌麵 蘿蔔油腐 紅絲小白菜	油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒 小白菜、油豆腐、魯包、小白菜、紅K
麵食	紅燒雞絲麵 素炒西洋芹 滷蘿蔔糕	雞絲麵、白K、紅K、皮絲、玉米段、西洋芹、豆包、甜椒、蘿蔔糕	麻婆豆腐刀削麵 西芹炒竹輪 麥克g塊*2	刀削麵、豆腐、素若菜、黑木耳、香菇、西洋芹、竹輪、紅K 麥克g塊*2	素飽純湯麵 糖醋豆腸 栗子白菜	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素飽麵 豆腸、甜椒、糖醋醬 大白菜、紅K、栗子	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	若骨茶包、細麵、素副半若、青九、高麗菜、豆芽菜 豆包、牛蒡、紅K、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒龍眼菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆干、黑豆干、滷包龍鬚菜、豆豉	蛋花湯餃 豆包炒甜不辣 芹香海帶棍	湯餃*10、蛋、小白菜、嫩豆腐、海帶芽、芹菜、豆包、甜不辣、紅K、黑木耳絲、海帶根、芹菜、紅K	味噌叉燒拉麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	拉麵、味噌、叉燒、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K	
風味	芙蓉香菇素海鮮粥 炒青菜 湯包*2	米、香菇絲、玉米粒、紅K、素海參、洋蔥、素蝦粒、蛋、什江菜、薑絲 湯包*2	塔香香腸蛋炒飯 什錦滷味 炒過貓	米、蛋、九層塔、香腸、毛豆仁、玉米粒 油豆腐、海帶結 過貓、紅K	燕麥飯 醬燒豆包 五香滷四角油腐 炒山苦瓜	米、燕麥粒、豆包、香菇絲、紅K、芹菜、南瓜、酥炸粉、金針菇、青椒、油豆腐、山苦瓜	素沙茶羊若炒飯 酥皮蕃茄濃湯	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜 酥皮、蕃茄、三色豆、馬鈴薯	白飯 素菜G腿 客家小炒 香茅檸檬菇	米、小麥G腿、醬汁、油豆腐、鵝鴨鮑魚、辣椒、榨菜絲、芹菜、秀珍菇、甜椒、杏鮑菇	白飯 泡菜回鍋三層若 玉米燴蹄膀 地三鮮	米、韓式泡菜、豆干、三層若、白花菜、蹄膀片、玉米粉、茄子、馬K、青椒	白飯 醬燒芋頭排骨 水晶餃鹹湯	米、芋頭、香椿排骨、水晶餃、小白菜、香菇絲、貢丸、芹菜	
加菜	白飯 素燥 炒大陸妹 金針素丸湯 決明子	米、皮絲、香菇、香椿醬、大陸妹、薑絲 金針、冬菜、清九 決明子	素燥拌麵 炒茄子 枸杞南瓜湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁 茄子 南瓜、枸杞 仙草凍	醬油炒飯 紅絲菜豆 鮮甜素肚湯 檸檬愛玉	米、三色豆 菜豆、紅蘿蔔 冬瓜、素肚、當歸 愛玉、檸檬汁	傻瓜麵 炒小白菜 黃瓜素酥湯 山粉圓	細麵、醬汁 小白菜、薑絲 大黃瓜、素排骨酥 山粉圓	糙米飯 咖哩醬 炒大白菜 酸菜鮮菇湯 菊花茶	糙米、三色豆、火腿 大白菜、薑絲 酸菜仁、高麗菜、金針菇 菊花、枸杞	香椿拌麵 炒苦瓜 玉米豆皮湯 白木耳地瓜湯	麵條、香椿醬 苦瓜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 白木耳、地瓜	白飯 醬燒醬 炒白花菜 榨菜素絲湯 麥茶	糙米、三色豆、洋蔥、黑胡椒 白花菜、薑絲 榨菜、素肉絲、薑絲 炒大麥	
果	芭樂	65	香瓜	66	73	木瓜	64	香蕉	70.5	西瓜	69.5	葡萄	62.5		
單位	49	50	55	52.5	55.5	52.5	55.5	52.5	55.5	52.5	47.5	52.5	47.5		
備註	261	280	262.5	223.5	238	240	240	240	240	240	240	240	240		
備註	174.5	167.4	183.7	1618.5	1789.5	1710.5	1789.5	1710.5	1789.5	1710.5	1617.5	1617.5	1617.5		

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