

普台高中113年8月5至8月11日 膳食菜單暫定表

日期		8月5日		8月6日		8月7日		8月8日		8月9日		8月10日		8月11日			
星期		五		六		日		一		二		三		四			
西式早餐	飲品	芝麻牛奶	芝麻粉、奶粉	綠奶茶	奶粉、綠茶	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	紅茶	紅茶包	紅豆粉粿湯	紅豆、粉粿、薏仁	白粥	米	豆漿	豆漿		
	主食	滿福堡	滿福堡	厚片土司	厚片土司	銀絲卷	銀絲卷	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	白麥吐司	白麥吐司	芋頭饅頭	芋頭饅頭	芝麻堡	芝麻堡		
	主菜	墨西哥薯条排	素排、墨西哥調味粉	水煮蛋 豉汁白帶餘	蛋 白帶餘	蜜汁豆干	豆乾、鮮香菇	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥沙拉	地瓜、蛋、葡萄乾、 馬鈴薯、玉米粒、沙 拉醬	滷豆腐	豆腐、紅蘿蔔、滷包	茄汁豆包	豆包、番茄		
	副菜	黃芥末沙拉醬	沙拉醬、黃芥末	奶酥醬	奶酥醬	煉乳	煉乳	巧克力醬	巧克力醬	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	千島醬	沙拉醬、番茄醬		
	副菜	起司片	起司片	炒A菜	A菜	綜合堅果 /炒鍋白菜	堅果/鵝白菜、薑絲	起司片	起司片	炒青花菜	青花菜	海帶干絲/ 炒高麗菜	海帶絲、豆干絲、紅K /高麗菜	青醬筆管麵	筆管麵、番茄、三色 豆、豆干、青花菜		
中式早餐	飲品	芝麻牛奶	芝麻粉、奶粉	綠奶茶	奶粉、綠茶	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	南瓜素九湯	南瓜、素九、薑	紅豆粉粿湯	紅豆、粉粿、薏仁	白粥	米	豆漿	豆漿		
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	炒米粉	米粉、南瓜、高麗 菜、紅蘿蔔	銀絲卷	銀絲卷	苔茶油麵線	麵線、苔茶油	奶皇包	奶皇包	芋頭饅頭	芋頭饅頭	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭		
	主菜	墨西哥薯条排	素排、墨西哥調味粉	水煮蛋 豉汁白帶餘	蛋 白帶餘	蜜汁豆干	豆乾、鮮香菇	嫩筍紅燒油泡	油泡、紅K、筍子	地瓜泥蛋沙拉 地瓜泥沙拉	地瓜、蛋、葡萄乾、 馬鈴薯、玉米粒、沙 拉醬	滷豆腐	豆腐、紅蘿蔔、滷包	茄汁豆包	豆包、番茄		
	副菜	起司片	起司片	榨菜炒豆芽	豆芽菜、榨菜	煉乳	煉乳	清什錦燒	什錦燒	牛蒡絲	牛蒡絲	素鬆	素鬆	烤薯餅	薯餅、椒鹽粉		
	副菜	滷杏鮑菇	杏鮑菇	和風山苦瓜	山苦瓜、苦瓜、竹輪	綜合堅果	堅果	炒A菜	A菜、薑絲	滷豆輪蘿蔔	白K、紅K、豆輪	海帶干絲	海帶絲、豆干絲、 紅K	金針菇炒青椒	金針菇、青椒、紅蘿 蔔		
青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒A菜	A菜	炒鍋白菜	鵝白菜、薑絲			炒青花菜	青花菜	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹、薑絲			
午餐	主食	白飯	米	五穀飯	米、五穀米	蕃茄雞蛋拌麵 蕃茄肉絲拌麵	油麵、蛋、蕃茄、豆 包、小白菜	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米		
	主菜	紅燒獅子頭	獅子頭、大白菜	茄汁油豆腐	三角油豆腐、番茄、 紅K、毛豆仁、黑木 耳、薑	黑白切	黑豆干、海帶結、素 雞	芋香燒烤麵	芋頭、馬鈴薯、烤麵	瓜仔若滷蛋 川耳蘭花乾	素瓜仔肉、蛋 蘭花乾、川耳、花生	素左宗菜雞	素雞、杏鮑菇、甜椒、 辣椒	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐	馬k、紅K、豆腐、百 頁豆腐、蛋		
	加菜	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬	滷蛋	蛋	綜合炸物	地瓜、百頁豆腐	奶香炸蛋	蛋、奶粉	豆瓣油嫩豆腐	油嫩豆腐、豆瓣醬	可樂滷蛋	蛋、可樂	滷蛋	蛋		
	副菜	金針拌豆芽	豆芽菜、金針菇、 黑木耳、紅K	辣炒脆洋芋	馬鈴薯、豆包、紅辣 椒、香油、花椒油	關東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉 米筍、豆腐、昆布、 香菇	蒲瓜干丁	豆干、蒲瓜	酥炸三結	金針菇、杏鮑菇、秀 珍菇	沙茶海茸	海茸、薑、沙茶	玉米炒豆干	玉米粒、毛豆仁、豆 干		
	副菜	涼拌海帶根	海帶根、豆干、紅 K、薑、白芝麻	燻烤大白菜	大白菜、紅蘿蔔、乳 酪絲			蝴蝶上街	冬粉、紅K、木耳、黃 豆芽	味噌鮑菇白菜	大白菜、杏鮑菇、紅 K、豆皮、豆包、味噌	紅燒蒲瓜麵筋	蒲瓜、麵筋泡、黑木耳	酸菜炒素肚	酸菜、素肚、紅K		
	青菜	鴻喜菇燻絲瓜	絲瓜、鴻喜菇、金 針菇、薑絲	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒鍋白菜	鵝白菜、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲		
	湯	香菇鮮筍湯	香菇、鮮筍、薑、 皮絲、榨菜	蘿蔔鮮菇湯	白蘿蔔、鮮香菇、紅 蘿蔔、薑絲	關東煮湯	高麗菜、玉米段、芹 菜	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽、 小白菜	冬瓜素九湯	冬瓜、素九、薑絲	鮮筍排骨湯	鮮筍片、香菇、排骨、 薑絲	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑		
	果	鳳梨		蘋果		芭樂		哈密瓜		芒果		西瓜		鳳梨			
地方	薑燒鮮筍G丁薑飯 草菇排骨酥湯	G丁、豆腐、鮮香 菇、筍丁、米、青 江菜、草菇、素排 骨酥、白蘿蔔	麵筋炒板條 皮蛋宮保雞G丁 涼拌小黃瓜	板條、香菇絲、麵 筋、紅K、木耳、大 白菜、 皮蛋、辣G丁、甜椒、 辣椒 小黃瓜、辣椒	普台擔擔飯 肉骨茶湯	米、特製素燒 白蘿蔔、紅蘿蔔、油 蔥、芹菜、香菇、高麗 菜	金沙羊若炒飯 素蝦花椰 塔香鮮香菇	米、鹹蛋、青椒、素羊 若、素火腿丁、青 花椰菜、素蝦粒、鮮香 菇、九層塔、薑絲	韓式拌飯 西芹鮑魚菇 貢丸湯	米、香油、泡菜、蛋 絲、黃豆芽、紅K絲、 豆包、海帶芽 西洋芹、紅K、鮑魚菇 大貢丸、芹菜、白K	咖哩蛋包飯 椒鹽毛豆莢 梅干菜豆腸	米、蛋皮、火腿、三色 豆、咖哩粉、毛豆 莢、黑胡椒粒 豆腸、梅乾菜、薑	地瓜飯 泰式醬蝦排 紅燒雙冬 金菇臘絲白菜	米、地瓜 蝦排、九層塔、甜椒 皮絲、青花菜 冬瓜、冬菇 金針菇、臘腸、小白 菜			
	異國	義式蕃茄飯版 炸豆腐 油醋高麗菜	米、素火腿丁、西 洋芹、甜椒、小黃 瓜、玉米筍、白花 菜、蕃茄、豆腐 高麗菜、油醋醬	鷹嘴豆咖哩飯 抹茶紅豆奶酪	米、鷹嘴豆、青辣椒、 紅K、番茄、咖哩粉、 薑黃粉 抹茶粉、紅 豆、奶酪粉、鮮奶油			日式炒烏龍 美乃滋拌通心 豆皮壽司*2	烏龍麵、火腿絲、紅蘿 蔔、香菇、昆布高湯、海 苔絲 通心、美乃滋 豆皮壽司*2	越式寬粉 炸蚵仔酥 涼拌花生青木瓜	寬粉、素蝦仁、白蘿 蔔、紅K、高麗菜、豆 芽、香茅、桂皮、草 果、丁香、八角、小 茴香、九層塔 蚵仔酥 青木瓜、花生	南瓜義大利麵 香酥鮮蔬捲餅	義大利麵、南瓜、火 腿、洋菇片、鴻喜菇 墨西哥捲餅、紫高麗 菜、苜蓿芽、玉米粒、 火腿	藍帶芋香排-飯 梅汁秋葵 醬燒馬鈴薯	米、豆包、芋頭、麵 包粉、椒鹽粉、醬汁 秋葵、酸梅、梅汁 玉米粒、紅K、馬鈴薯		
晚餐	麵食	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	東北酸白菜豆腐鍋- 拉麵 酥炸杏鮑菇	拉麵、豆腐、東北酸 白菜、金針菇、素 九、火鍋餘飯、高麗 菜 杏鮑菇、南瓜、百 頁、酥炸粉	什錦滷味-附麵 菜脯煎蛋 紅絲苺菜	王子麵、大黑豆干、 白蘿蔔、紅蘿蔔、茼 蒿小捲、高麗菜、杏 鮑菇、玉米筍 菜脯、蛋 紅K、苺菜	沙茶鍋燒雞絲麵 椒麻鮮筍 起司烤豆包	雞絲麵、火腿、豆包、 高麗菜、青江菜、沙 茶醬、筍丁、起司、 豆包	客家米苔目 五香滷什錦	米苔目、香菇、筍 絲、豆芽菜、素肉 絲、芹菜、紅K 豆干丁、滷包、青 花菜、素雞、白K	沙茶魷魚羹 芝麻醬豆腐 菜豆若末	黃麵、香菇、茼蒿紅 魷、筍絲、素九、大 白菜、芹菜 豆腐、芝麻醬 菜豆、素若粒	普台擔擔湯麵 黑白切 炒苺菜	麵條、素燻、豆芽 菜、香腸片*2 油豆腐、腰果、碧玉 筍 苺菜、素燻		
	風味	炸醬麵 炸薯球 涼拌龍眼菜	麵條、素炸醬、烤 丫片、黃豆芽、小 黃瓜、薯球 龍眼菜、芝麻、味 琳、香油	白飯 薑汁燒若 炸杏仁蘿蔔酥 毛豆炒玉米筍	米、角螺、大白菜、 鴻喜菇、青花菜 蘿蔔糕、杏仁片 玉米筍、毛豆、紅蘿 蔔	普台擔擔飯 油嫩豆腐 柳菇四季豆	米、特製素燒 油嫩豆腐、滷包 四季豆、柳松菇	白飯 麵腸茄子煲 三鮮燴山藥 椰汁咖哩白花	米、麵 腸、茄子、辣椒、九層 塔 山藥、素蝦、素蟹棒、 素海參 白花椰、香菇	白飯 雲南豆腐蓉 玉米布丁酥*2 炒空心菜	米、豆腐、火腿、芹 菜、紅K 玉米布丁酥*2 炒空心菜	蜜汁排骨-飯、素排 骨、炒大白菜、塔 香百頁豆腐	米、牛蒡排、白芝麻、 麥芽糖、大白菜、紅蘿 蔔、百頁豆腐、九層 塔、	水餃 台式泡菜 宮保臭豆腐	水餃 高麗菜、紅蘿蔔 臭豆腐、腰果、碧玉 筍		
	加菜	傻瓜麵 炒苺菜 冬瓜素酥湯 珍珠冬瓜茶	麵條、醬汁、苺 菜、薑絲 素排骨酥、冬瓜、 薑絲、珍珠、冬瓜 茶	糙米飯 宮保素肚素燻 炒大黃瓜 玉米素九湯 麥茶	糙米 素肚、素燻、辣椒、 大瓜、薑絲 玉米、素九、薑絲 炒大麥	炒冬粉 塔香茄子 麻油香蔬湯 金桔蜂蜜茶	冬粉、高麗菜、豆芽 菜 茄子、九層塔 香菇、高麗菜、薑絲 金桔、蜂蜜	白飯 素燻 炒芥藍菜 酸菜筍片湯 檸檬愛玉	米、皮絲、香菇、香 菇、芥藍菜、薑絲 酸菜仁、筍片、薑絲 檸檬汁、愛玉	香椿拌麵 炒苦瓜 蒲瓜粉絲湯 決明子	麵條、醬汁 苦瓜、薑絲 蒲瓜、冬粉薑絲 仙草甘茶	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒鮮菇黃豆芽 海帶芽豆皮湯 仙草甘茶	糙米、黑胡椒粒、洋 菇、三色豆 黃豆芽、秀珍菇、薑絲 海帶芽、豆皮、薑絲 仙草濃醬汁	炒米粉 炒大黃瓜 薑香南瓜湯 綠豆薏仁湯	米粉、紅蘿蔔、豆芽 菜、香菇 大黃瓜、薑絲 南瓜、薑絲 綠豆、薏仁		
	果	葡萄		小玉		鳳梨		香蕉		芭樂		火龍果		木瓜			
蔬白飯		74.3		71		69		59		63.5		77.5					
早飯		60.5		60.5		57.5		42.5		52.5		59					
晚飯		254.5		254.5		260		240		275		248.5					
晚餐		1180.5		1180.5		1183.5		1178.5		1706.5		1819					

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