

普台高中113年9月2日至9月8日 膳食菜單暫定表

日期	9月2日		9月3日		9月4日		9月5日		9月6日		9月8日	
星期	一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	皮蛋瘦肉粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、素若絲、豆皮、高麗菜、紅K	奶茶	紅茶、奶粉	阿華田	阿華田、奶粉	
	主食	黑漢堡	黑漢堡	白麥吐司	白麥吐司	芝麻包	芝麻包	西式燒餅	西式燒餅	滿福堡	滿福堡	
	主菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒香菇	蛋、馬K、紅K、香菇	起司玉米炒蛋 玉米干丁	蛋、玉米粒、三色豆、起司片、豆干	醬爆雞腸	雞腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	水煮蛋 高麗豆干	蛋、豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	
	副菜	薑汁豆包	豆包、麥芽糖	玉米穀片	玉米穀片	油條	油條	榛果可可醬	榛果可可醬	黃芥末沙拉醬	黃芥末、沙拉醬	
	副菜	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	草莓醬	草莓醬	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	什錦果仁	什錦果仁	茄汁筆管麵	筆管麵、番茄、青花菜、三色豆、豆干	
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	皮蛋瘦肉粥 豆皮瘦若粥	米、皮蛋、素若絲、豆皮、高麗菜、紅K	奶茶	紅茶、奶粉	白粥	米	
	主食	酸菜包	酸菜包	銀絲卷	銀絲卷	芝麻包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芋頭包	芋頭包	
	主菜	馬鈴薯炒蛋 馬鈴薯炒火腿	蛋、馬K、紅K、火腿	起司玉米炒蛋 玉米干丁	蛋、玉米粒、三色豆、豆干	醬爆雞腸	雞腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	水煮蛋 高麗豆干	蛋、豆干	豆瓣醬豆腐	豆腐、豆瓣醬、素燥	
	副菜	薑汁豆包	豆包、麥芽糖	芝麻海帶芽	海帶芽、白芝麻	油條	油條	滷水晶餃	水晶餃	涼拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔	
	副菜	牛蒡絲	涼拌海帶絲	蠔油鮮菇	香菇、玉米筍、紅K	火腿炒花椰菜	花椰菜、素火腿	什錦果仁	什錦果仁	素鬆	素鬆	
午餐	青菜	炒莧菜	莧菜	芹香銀芽	綠豆芽、西洋芹	炒高麗菜	高麗菜	炒油菜	油菜	炒大陸妹	大陸妹	
	主食	紫米飯	米、紫米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白飯	米	咖哩炒麵	油麵、豆干、豆芽菜、馬鈴薯、紅蘿蔔	
	主菜	宮保素肚	素肚、花生、青椒、乾辣椒	香辣豆干	豆干、乾辣椒、紅蘿蔔、毛豆仁	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、豆腐、蕃茄	薑汁油豆腐	油豆腐、白芝麻	三杯豆包	豆包、秀珍菇、紅蘿蔔、黑木耳	
	加菜	滷蛋	蛋	奶白醬滷蛋	蛋、奶粉	塔香滷蛋	蛋、九層塔	椒鹽炸蛋	蛋	滷蛋	蛋	
	副菜	三杯什錦菇	香菇、金針菇、鮑魚菇、九層塔	金菇絲瓜	絲瓜、黑木耳、金針菇	雙鮮燻大黃瓜	大黃瓜、素蝦、素蟹棒	黑椒干絲銀芽	干絲、豆芽菜、紅蘿蔔	韓式泡菜炒蘿蔔糕	蘿蔔糕、黑木耳、韓式泡菜	
晚餐	副菜	蠔蠔上樹	冬粉、豆干、高麗菜、豆芽菜、紅蘿蔔、香菇絲	炸什錦	地瓜、南瓜、馬鈴薯、玉米	筍乾滷冬瓜	冬瓜、筍乾、豆皮	焗烤南瓜	南瓜、馬鈴薯、乳酪絲			
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒空心菜	炒空心菜	炒青菜	青菜	炒A菜	A菜	紅絲蒲瓜	蒲瓜、紅蘿蔔、香菇	
	湯	四神湯	蓮子、洋蔥仁、杏鮑菇、冬瓜	羅宋湯	番茄、黃豆芽、高麗菜、豆皮	鮮菇玉米湯	鮮香菇、玉米、白蘿蔔、高麗菜、芹菜、榨菜	蘿蔔豆皮湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮	芋香西米露	芋頭、西谷米、奶粉	
	果	小玉		火龍果		蘋果		美濃瓜		楊桃		
	地方	蕃茄乾丁關廟乾麵 椒鹽毛豆莢 滷蘿蔔糕	關廟麵、蕃茄、碎乾丁、洋菇片 毛豆莢、黑胡椒 蘿蔔糕	梅汁油醋拌雞 塔香鮑菇 滷凍豆腐	細麵、蕃茄、紫蘇梅、油醋醬、小黃瓜、紅K絲、火腿 杏鮑菇、九層塔 凍豆腐、青花	燕麥飯 糖醋雞丁 菜膽炒蛋 烤地瓜圓片	米、燕麥粒 丁、豆腐、甜椒、鳳梨、紅魷 蛋、菜脯 地瓜、椒鹽粉	普台素燥乾麵 煉奶銀絲卷 綜合滷味	銀絲卷-切、煉奶麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜 鮮香菇、素雞、黑輪條、百頁豆腐		白飯	米
異國	焗烤時蔬飯 紅豆鍋牛餅	米、小黃瓜、青花菜、白花菜、紅K、乳酪絲、素火腿、洋菇片 紅豆鍋牛餅	海南素雞飯 荷包蛋 炒大陸妹 肉骨茶湯	米、斑蘭葉、蘿黃粉、香茅、杏鮑菇 蛋	雙醬刀削麵 紅豆金粟 鮮菇油豆腐	刀削麵、豆干、麻將、炸醬 紅豆金粟 香菇、四方油豆腐、特調醬汁	印度秋葵玉米咖哩-飯 三角薯餅*2 炒大黃瓜	米、秋葵、玉米粒、甜椒、素火腿、豆干 三角薯餅*2 大黃瓜、薑絲、紅K、黑木耳		普台素燥干丁	豆干、普台素燥	
麵食	素食水餃*15 鮮菇油菜 滷四角油豆腐 酸辣湯	水餃 油菜、金針菇 四角油豆腐、筍絲、紅蘿蔔、豆腐、黑木耳	關東煮+麵 XO醬炒皇帶豆	麵條、白K、紅K、粉條、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸 皇帶豆、柳松菇、XO醬	素飽飽湯麵 糖醋豆腸 香菇炒高麗菜	麵條、素燥、油菜、豆芽菜、素飽飽 豆腐、甜椒、糖醋醬 香菇絲、高麗菜、紅K	府城素擔仔湯麵 海帶片滷油嫩膚	油麵、素燥、素小蝦、豆芽菜、小白菜、油片 海帶片、油嫩豆腐		鮮菇大白菜	鮑魚菇、大白菜、薑絲	
風味	辣子雞丁親子丼飯 炸豆腐 炒小白菜	米、蛋、雞丁、素雞、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、黑木耳、辣椒 豆腐、小白菜	海鮮排定食 芝麻醬秋葵*3 剝皮辣椒炒干丁	米、海鮮排、醬汁、酸菜絲 秋葵、芝麻醬 豆干、剝皮辣椒、香菇	白飯 墨西哥醬豆包 綜合素滷 炒通菇	米、豆包、蕃茄、甜椒、菜脯、醬 黑輪片、油豆腐、香菇、滷包、過貓、薑絲	白菜滷蓋飯 香辣小雞腿*1 土魷魚羹湯	米、白菜、角螺、紅K、黑木耳 香辣小雞腿*1 土魷魚、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔		綜合炸物	地瓜球、三角薯餅、豆腐	
加菜	韓式拌飯 炒大黃瓜 金針素丸湯 麥茶	米、韓式泡菜、紅蘿蔔、黃豆芽 大黃瓜 金針菇、丸子 炒大麥	香樟拌麵 炒白菜 大黃瓜素酥湯 仙草茶	麵條、香樟醬 鵝白菜 大黃瓜、排骨酥 仙草茶	白飯 素燥 炒菜豆 當歸素肚湯 紅豆薏仁湯	米、素燥 紅豆、蔥仁 冬瓜、素肚、當歸 菜豆、紅K	炒冬粉 炒皇莖菜 紫菜豆腐湯 山粉圓	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳、豆干 皇宮菜 薑絲、紫菜、豆腐 山粉圓		炒青菜 冬菜粉絲湯	青菜、薑絲 冬菜、酸菜仁、粉絲	
果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨			芭樂		
基自價		68		69.5		65.25		66.5		70.5		34
點位		55		55		53.75		56.5		54		37.5
總價		258		240		245		243.5		248.5		132.5
熱費		1787		1733		1724.75		1748.5		1762		913.5

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