

普台高中113年9月23日至9月29日 膳食菜單暫定表

	9月23日			9月24日			9月25日			9月26日			9月27日			9月28日			9月29日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、冬瓜、香菇	芝麻豆腐漿	豆漿、黑芝麻粉	巧克力奶茶	奶粉、紅茶包、可可粉	綠茶	綠茶	米漿	米、花生、紫米	菇菇濃湯	香菇、馬鈴薯、洋菇片、杏鮑菇	絲瓜鹹粥	米、絲瓜、高麗菜、鮮香菇						
	主食	高麗菜包	高麗菜包	白麥吐司	白麥吐司	光頭堡	光頭堡	西式燒餅	西式燒餅	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	厚片土司	厚片土司	小牛角麵包 芋頭饅頭	小牛角麵包 芋頭饅頭						
	主菜	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	水煮蛋 烏龍豆腐	蛋 油豆腐	茄汁素排	素排、蕃茄	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、沙拉醬	蜜汁腰果G丁	雞丁、腰果、素雞、杏鮑菇	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	醬燒蘭花乾	蘭花干、豆干、白蘿蔔、黑木耳						
	副菜	干絲銀芽	豆芽菜、干絲、紅蘿蔔	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	奶香義大利麵	義大利麵、火腿、青花菜、三色豆、奶粉	巧克力醬	巧克力醬	金瓜米粉	米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜	藍莓醬	藍莓醬	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜						
	副菜	牛蒡絲 炒空心菜	牛蒡絲 空心菜	花生醬	花生醬	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	煉乳 炒菜豆	煉乳 /菜豆、紅蘿蔔、香菇	炒青花菜	青花菜	香脆酥	香脆酥						
中式早餐	飲品	芹香油腐湯	油豆腐、芹菜、白K、香菇	芝麻豆腐漿	豆漿、黑芝麻粉	巧克力奶茶	奶粉、紅茶包、可可粉	綜合湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕、豆皮	米漿	米、花生、紫米	菇菇濃湯	香菇、馬鈴薯、洋菇片、杏鮑菇	絲瓜鹹粥	米、絲瓜、高麗菜、鮮香菇						
	主食	高麗菜包	高麗菜包	芋頭包	芋頭包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	台式炒麵	油麵、綠豆芽、紅蘿蔔、素肉絲、豆乾	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	酸菜包	酸菜包	芋頭饅頭	芋頭饅頭						
	主菜	酸菜炒素肚	素肚、酸菜、辣椒	水煮蛋 烏龍豆腐	蛋 油豆腐	茄汁素排	素排、蕃茄	蜜汁油腐	三角油腐、黑木耳	蜜汁腰果G丁	雞丁、腰果、素雞、杏鮑菇	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	醬燒蘭花乾	蘭花干、豆干、白蘿蔔、黑木耳						
	副菜	干絲銀芽	豆芽菜、干絲、紅蘿蔔、芹菜	烤薯片	馬鈴薯、義式香料	芹香鮮菇	香菇、鮑魚菇、芹菜、紅K	雙菇絲瓜	絲瓜、金針菇、香菇	金瓜米粉	米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔、豆芽菜	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	辣拌海帶絲	海帶絲、紅蘿蔔、芹菜						
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、紅蘿蔔	椒鹽毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒			煉乳	煉乳	花生麵筋	花生麵筋	香脆酥	香脆酥						
青菜	炒空心菜	空心菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒A菜	A菜	炒高麗菜	高麗菜、紅蘿蔔	炒菜豆	菜豆、紅蘿蔔、香菇	炒青花菜	青花菜	炒小白菜	小白菜、紅K							
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紫米飯	米、紫米	白飯	米	素瓜仔若拌麵	麵條、素瓜仔若、豆干、脆瓜						
	主菜	糖醋雞丁	雞丁、素雞、杏鮑菇、鳳梨、青椒、黑木耳	素羅漢齋	大油皮、鮮筍片、鮮香菇、小黃瓜、芋頭、四角油泡、玉米筍	素燻蒸蛋 五香素雞	蛋、素燻、碎干丁、素雞、紅蘿蔔	奶香炸蛋 奶香芋頭燒雞	蛋、奶粉、素雞、芋頭、奶粉	五更腸旺	麵腸、豆腸、素米血、酸菜仁、黑木耳、甜椒	咖哩g丁	素雞、雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	乾燒杏鮑菇豆腐	豆腐、杏鮑菇、菜豆						
	加菜	滷蛋	蛋	蘑菇燒蛋	蛋、洋菇片	三杯滷蛋	蛋、九層塔	宮保豆包	豆包	滷蛋	蛋	豉汁滷蛋	蛋、豆豉	茶葉蛋	蛋						
	副菜	五香滷筍乾	筍乾、角螺	糖醋白花草	白花草、黑木耳、蕃茄、鳳梨	秀珍菇炒四季豆	秀珍菇、四季豆、玉米筍	白菜滷	大白菜、紅K、黑木耳、豆皮	炸洋芋什錦	馬鈴薯、四季豆、芋頭	香香素滷苜蓿	竹筍、苜蓿、豆皮	焗烤花椰菜	青花菜、白花草、三色豆、乳酪絲						
	副菜	關東煮-附醬	白蘿蔔、紫米糕、豆腐、天婦羅、紅蘿蔔	罐油鮑菇麵腸	麵腸、杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳	素湯大黃瓜	大黃瓜、素香腸	酸菜炒豆干	豆干、酸菜、杏鮑菇	金菇蒲瓜	蒲瓜、金針菇	炸薯球	薯球								
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、薑絲	炒青菜	青菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜	火腿高麗菜	高麗菜、素火腿、紅蘿蔔						
	湯	關東煮湯	高麗菜、玉米	黃瓜素酥湯	大黃瓜、紅蘿蔔、素排骨酥	味噌豆腐湯	豆腐、海帶芽、白蘿蔔	蘿蔔油腐湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐	酸辣湯	香菇、紅蘿蔔、黑木耳、筍絲、豆腐	和首烏皮絲湯	何首烏、皮絲、高麗菜、紅蘿蔔	綠豆薏仁湯	綠豆、薏仁						
果	柚子		火龍果		蘋果		楊桃		西瓜		芭樂		鳳梨								
地方	泰式炒意麵 塔香素餘 青木瓜G綠	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素餘、九層塔、甜椒青木瓜、豆包	蕃茄炒蛋拌麵 滷嫩豆腐 涼拌小黃瓜	麵、蕃茄、蛋、豆干、玉米筍、小白菜、嫩豆腐、小黃瓜、辣椒	麻油拌飯 香菇燒素排 甜椒青花菜	米、皮絲、豆干、三色豆、香菇、素排、青花菜、甜椒	芋頭鹹粥 紅豆金粟*2 冬瓜滷皮絲	米、香菇絲、玉米粒、紅K、高麗菜、芋頭、紅豆金粟、冬瓜、皮絲	馬祖紅糟蝦仁炒飯 麥克雞塊*2 金針龍眼菜	米、紅糟醬、茼蒿蝦仁、碎乾丁、高麗菜、麥克雞塊、龍眼菜、金針菇	普台擔擔飯 肉骨茶湯	米、特製素燻、白蘿蔔、紅蘿蔔、油腐、芹菜、香菇、高麗菜	沙茶什錦菇炒麵 筍干滷三層若 素炒黃瓜	油麵、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、筍干、三層若、梅乾菜、小黃瓜、火腿片、黑木耳							
	日式醬油炒麵 豆皮壽司 炒大陸妹	油麵、紅K、小黃瓜、豆芽菜、米、壽司豆皮、大陸妹、薑絲	咖哩蘑菇飯 什錦時蔬菜	米、豆腐、鮮香菇、玉米粒、紅K、高麗菜、起司粉、咖哩粉、青花菜、白花草、火腿、玉米筍、馬鈴薯	天婦羅定食-芝麻醬烏龍拌麵 關東煮湯	烏龍麵、小黃瓜、紅K、玉米粒、芝麻醬、牛蒡、四季豆、南瓜、天婦羅、酥炸粉、玉米、紫米糕、白蘿蔔、甜不辣	韓式泡菜炒飯 醬燒煎豆腐*2 海帶炒黃豆芽	米、韓式泡菜、香菇絲、紅K、碎乾丁、高麗菜、豆腐、海帶芽、黃豆芽、白芝麻	壽喜燒蓋飯 紅絲高麗菜 芝麻球	米、嫩豆腐、貢丸、蛋、鮮香菇、鮑魚菇、高麗菜、紅K、素若絲、青菜、高麗菜、紅蘿蔔、芝麻球			青醬菇絲燉飯 白醬洋芋濃湯 楓糖烤酥條	米、柳松菇、杏鮑菇、鮑魚菇、玉米筍、九層塔、玉米粒、馬K、紅K、洋菇片、楓糖、土司、奶油							
	素土魷魚羹飯 臭豆腐*2 台式泡菜	米、素土魷魚、大白菜、紅K、筍絲、金針菇、芹菜、臭豆腐、台式泡菜	冬菜雞絲湯麵 紅絲炒油菜 滷豆干	雞絲麵、冬菜、小白菜、金針菇、角螺、豆腐、油菜、紅蘿蔔、豆干	日式醬油拉麵 五香黑豆干 可樂餅	拉麵、海苔片、筍乾、素排、豆芽、黑豆干、滷包、可樂餅	玉米濃湯餃 剝皮辣椒炒皮蛋 三杯素腰花	素食水餃、玉米粒、馬鈴薯、三色豆、剝皮辣椒、皮蛋、麵腸、素腰花、杏鮑菇、九層塔、青花菜	味噌豆漿拉麵 蒸鍋貼 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、素火腿片、鍋貼、毛豆莢、椒鹽粉	什錦滷味-附麵 玉米炒蛋 紅魷莧菜	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、玉米粒、蛋、弱紅魷、莧菜	酸辣湯麵 滷什錦鍋 炒鍋白菜	細麵、蛋、香菇絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅K、什錦燒、鵝白菜、薑絲							
	麻油鮮菇炒飯 滷花生豆干 樹子龍眼菜	白飯、杏鮑菇、柳松菇、金針菇、玉米筍、大白菜、豆干、花生龍眼菜、樹子	白飯 素瓜仔肉 三角薯餅 香菇滷白菜	米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、三角薯餅、大白菜、香菇絲、油皮、紅K	麻婆豆腐燴飯 青椒炒筍絲 荷包蛋	米、豆腐、百頁、三色豆、豆腐醬、青椒、竹筍、紅蘿蔔、蛋	素炒飯條 五香鮮菇豆乾 時蔬紫米糕	飯條、香菇絲、素火腿、高麗菜、豆芽菜、油皮、黑豆乾、杏鮑菇、紫米糕、小黃瓜、紅K	回鍋肉炒麵 醬燒腰果杏鮑菇 五味醬豆腐	油麵、豆干、牛蒡排、紅蘿蔔、小白菜、杏鮑菇、腰果、毛豆、甜椒、豆腐	普台擔擔飯 滷油嫩豆腐 柳菇炒白花草	米、特製素燻、油嫩豆腐、滷包、白花草、柳松菇、紅K	素幫拌飯 茄汁素排 腰果西洋芹鮑菇 高麗回鍋若	米、海苔素鬆、素排、番茄、西洋芹、杏鮑菇、腰果、高麗菜、回鍋若							
傻瓜麵 炒蒲瓜 薑香南瓜湯 仙草干茶	麵條、調味醬汁、蒲瓜、南瓜、薑絲、蔥仁	麻油拌飯 炒莧菜 紫菜豆腐湯 綠豆湯	米、香菇、玉米粒、莧菜、紫菜、豆腐、綠豆	炒冬粉 炒茄子 酸菜素肚湯 菊花茶	冬粉、高麗菜、紅K、豆芽菜、紅蘿蔔、豆腐、小白菜、薑絲、決明子	高麗菜飯 炒大黃瓜 芹香豆腐湯 決明子	米、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、火腿、大黃瓜、紅蘿蔔、豆腐、小白菜、薑絲、決明子	炸醬拌麵 炒皇宮菜 薑香南瓜湯 冬瓜茶	麵、炸醬、紅蘿蔔、豆芽菜、豆干、皇宮菜、南瓜、薑冬瓜塊	青醬拌麵 炒大白菜 冬瓜枸杞湯 百香果果QQ	麵條、九層塔、火腿、三色豆、大白菜、冬瓜、枸杞、洋蔥仁、百香果粒、椰果、珍珠	醬油炒飯 炒苦瓜 榨菜素絲湯 烏梅洛神汁	米、三色豆、火腿、苦瓜、榨菜、素肉絲、薑絲、烏梅汁、洛神花								
鳳梨	鳳梨	梨子	梨子	香蕉	木瓜	木瓜	鳳梨	鳳梨	西瓜	西瓜	芭樂	芭樂									
早午	55	78.5	72	59		55		57.5		60		52.5									
晚午	277.5	262.5		261		255		262.5		262.5			262.5		260						
熱點	1905		1896		1863		1787		1845.5		1896		1774.5								

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