

# 普台高中112年11月25至12月01日 膳食菜單暫定表

日期 星期	11月25日		11月26日		11月27日		11月28日		11月29日		11月30日		12月01日			
	一		二		三		四		五		六		日			
西式早點	飲品	紅茶	紅茶	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	蘑菇濃湯	洋菇片、馬K、三色豆、奶粉	豆漿	豆漿	四神湯	素肚、薏仁、蓮子、玉米段、四神湯包	薏仁漿	薏仁、米	熱牛奶	奶粉	
	主食	四角糖餅 中式燒餅	鬆餅 中式燒餅	紅豆包	紅豆包	芝麻堡	芝麻堡	白麥吐司	白麥吐司	刈包	刈包	奶皇包	奶皇包	三明治-自製	切邊吐司、火腿、起司片、小黃瓜	
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	五香滷豆包	豆包、鮮香菇	照燒素排	素排	薯泥蛋沙拉 薯泥火腿沙拉	馬鈴薯、沙拉醬、玉米粒、紅蘿蔔、火腿、蛋	泡菜黑豆干	黑豆干、三層若、韓式泡菜	紅燒油腐	三角油豆腐、黑木耳	千島醬	番茄醬、沙拉醬	
	副菜	楓糖漿	楓糖漿	塔香海茸	九層塔、海茸	酸黃瓜沙拉醬	酸黃瓜、沙拉醬、檸檬	藍莓醬	藍莓醬	花生糖粉	花生粉、糖	台式炒麵	油麵、紅K絲、高麗菜、豆芽菜	玉米穀片	玉米穀片	
	副菜	田園高麗	高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔	幼荷炒A菜	幼荷、A菜	起司片	起司片	炒青花菜	青花菜	酸菜絲炒油菜	酸菜絲、油菜、薑絲	炒空心菜	空心菜			
中式早點	飲品	紅茶	紅茶	麵線糊	紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲	蘑菇濃湯	洋菇片、馬K、三色豆、奶粉	豆漿	豆漿	四神湯	素肚、薏仁、蓮子、玉米段、四神湯包	薏仁漿	薏仁、米	熱牛奶	奶粉	
	主食	中式燒餅	中式燒餅	紅豆包	紅豆包	芋泥包	芋泥包	高麗菜包	高麗菜包	刈包	刈包	奶皇包	奶皇包	三明治-自製	切邊吐司、火腿、起司片、小黃瓜	
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	五香滷豆包	豆包、鮮香菇	照燒素排	素排	荀香素滷若	荀干、素滷若、紅K片	泡菜黑豆干	黑豆干、三層若、韓式泡菜	香滷油腐	三角油豆腐、黑木耳	千島醬	番茄醬、沙拉醬	
	副菜	水蓮炒五絲	水蓮、美白菇、鮮香菇、紅K絲、豆子片	塔香海茸	九層塔、海茸	香辣豆腐花胡瓜	小黃瓜、油豆腐、辣醬	油條	油條	花生糖粉	花生粉、糖	台式炒麵	油麵、紅K絲、高麗菜、豆芽菜	玉米穀片	玉米穀片	
	副菜	田園高麗	高麗菜、玉米粒、素火腿	幼荷	幼荷	栗子燒彩菇	栗子、杏鮑菇、彩椒	麻香青木瓜	青木瓜、黑木耳、麻油	酸菜絲	酸菜絲	炒空心菜	空心菜			
青菜	炒芥菜仁	芥菜仁、薑絲	炒A菜	A菜	炒空心菜	空心菜	炒青花菜	青花菜	炒油菜	油菜、薑絲						
午餐	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白飯	米	紫米飯	米、紫米	糙米飯	米、糙米	香辣培根義大利麵	義大利麵、素培根、青花菜、玉米筍	燕麥飯	米、燕麥粒	金沙蛋炒飯 古早味炒飯	米、鹹蛋、蛋、三色豆、高麗菜	
	主菜	馬鈴薯燉油腐	馬鈴薯、紅蘿蔔、油豆腐、玉米筍	醬燒雪菜豆腐	雪裡紅、豆腐、乾辣椒	咖哩炒蛋 咖哩豆腐	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、豆腐	糖醋豆腸	豆腸、甜椒	椒鹽百頁	百頁豆腐、素米雪	泡菜豆腐煲	韓式泡菜、豆腐、大白菜、紅K絲、金針菇	八寶岩醬	豆干丁、紅蘿蔔、鮮香菇、毛豆仁、玉米粒、炸醬、	
	加菜	黑胡椒滷蛋	蛋、黑胡椒醬	三杯炸蛋	蛋、九層塔	滷蛋	蛋	韓式辣味滷蛋	蛋、韓式醬汁	沙茶滷蛋	蛋、滷包	麻辣滷蛋	蛋	蘑菇燒蛋	蛋、蘑菇醬	
	副菜	茄燒豆腐煲	茄子、豆腸、紅K片	泰式炒冬粉	東夷醬、冬粉、高麗菜、紅K絲、鮮香菇絲	培根白菜燒	素培根、大白菜、紅K絲、黑木耳絲	芋頭炒米粉	米粉、鮮香菇、大白菜、紅蘿蔔、芹菜、芋頭	橢圓薯餅	橢圓薯餅	鹽酥拼盤	鹽酥g丁、九層塔、素黑輪、四季豆、地瓜	焗烤馬鈴薯	馬鈴薯、青花菜、乳酪絲、素火腿	
	副菜	腐皮花膠	白花菜、紅K片、豆皮	刺瓜炒玉米	大黃瓜、紅K片、玉米粒	沙茶海根豆干	海帶根、豆干片	筍絲魷絲羹	高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、素魷魚、素若羹、玉米筍	開陽蒲瓜	蒲瓜片、素蝦仁、紅K片、鮮香菇					
	青菜	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒芥藍菜	芥藍菜	炒菠菜	菠菜	炒薺白菜	薺白菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒青江菜	青江菜	炒大陸妹	大陸妹	
	湯	酸辣湯	金針菇、紅K、黑木耳絲、豆腐、大白菜	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	薑絲米豆湯	米豆、薑絲、油豆腐	當歸藥膳湯	皮絲、當歸、冬瓜、紅蘿蔔、玉米粒、藥膳包	玉米濃湯	馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、素火腿	麻油鮮菇G湯	金針菇、豆包、高麗菜、麻油	剝皮辣椒木瓜湯	剝皮辣椒、青木瓜、素排骨酥	
	果	蘋果		鳳梨		橘子		芭樂		楊桃		小玉		橘子		
	晚餐特色餐	地方	辣味噴炒烏龍雞 辣醬結頭菜 玉米筍炒杏鮑菇	烏龍雞、香菇絲、素火腿、大白菜、豆芽菜、豆干、結頭菜、玉米筍、杏鮑菇、紅K	白飯 泡菜回鍋三層若 川味椒麻鮮菇 三杯筍丁	米、韓式泡菜、豆干、素滷若、杏鮑菇、乾辣椒、黑木耳絲、筍丁、九層塔、玉米筍	鐵路便當 飯、滷蛋、三角油腐、素排、炒高麗菜		嘉義G若絲飯 酪梨油炒青菜 味噌黑豆干	米、素G若絲、菜脯、醬汁、菠菜、酪梨油、黑豆干、味噌	白飯	米	客家炒飯條	飯條、豆芽菜、紅K絲、鮮香菇、豆干、小白菜	白米飯	米
		異國	義式紅醬燉飯 蒸鍋貼 京都醬燒素若	米、鮮香菇、臘腸、素火腿、玉米粒、青花菜、洋菇罐頭、鍋貼、素若、香菇絲、青椒、紅K	墨西哥辣醬義大利麵 乳酪醬素排	義大利麵、柳松菇、洋菇片、素火腿、白花菜、牛蒡排、麵包粉、乳酪絲、高麗菜絲、小黃瓜	青醬時蔬燉飯 巧克力布丁	米、小黃瓜、九層塔、青花菜、紅K丁、素火腿、洋菇片、素熟狗、布丁粉、巧克力粉	咖哩蓋飯 芝麻拌豆芽 日式炸豆腐		咖哩豆腐蓉	豆腐、玉米粒、鮮香菇、紅K丁	炸醬油腐	油豆腐、素炸醬、紅K片	照燒海結豆包	海帶結、豆包
麵食		麻油G麵線 清蒸臭豆腐	麵線、素G、山藥、杏鮑菇、青江菜、玉米段、臭豆腐、榨菜絲、金針菇、乾辣椒	酸辣燻麵 素雞嫩腐 醋溜木耳	麵條、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、豆腐、蛋、金針菇、素鬆、嫩豆腐、黑木耳、薑絲	若骨茶湯麵 咖哩酥餅	乾麵、紅蘿蔔、白蘿蔔、高麗菜、三角油豆腐、豆芽菜、酥皮、馬鈴薯、火腿、豆干	沙茶鍋燒意麵 椒麻雙色 胡麻醬秋葵	鍋燒意麵、高麗菜、烏蛋、小白菜、三角油豆腐、貢丸、凍豆腐、素米雪、秋葵、胡麻醬	泰式檸檬g丁	素G丁、杏鮑菇、檸檬汁、九層塔、大番茄	炸薯薯	波浪薯條	客家小炒	豆干、紅K、芹菜、素魷魚	
風味		古早味鹽焗炒飯 椒鹽毛豆菜 油腐細粉湯	米、玉米粒、鮮香菇、碎干丁、菜脯、紅蘿蔔、毛豆菜、冬粉、三角油豆腐、白蘿蔔、酸菜仁、芹菜	奶油蘑菇燴飯 奶燻白菜	米、馬鈴薯、玉米粒、素火腿、洋菇片、紅K丁、鴻喜菇、大白菜、素培根、紅K絲、乳酪絲、奶粉	素沙茶洋若滷麵 紅燒油腐 柳菇莧菜	油扁麵、素洋若、筍片、鮮香菇、金針菇、高麗菜、紅K片 油嫩豆腐、滷包 莧菜、柳松菇	韓式泡菜湯餃 麥克G塊2 炒四季豆	素水餃、韓式泡菜、大白菜、紅K絲、油豆腐、金針菇、韓式年糕、麥克G塊、四季豆	黑胡椒炒豆芽	豆芽菜、紅K絲、芹菜、黑胡椒	炒空心菜	空心菜	火腿炒高麗炒小白菜	素火腿、高麗菜、黑木耳絲、豆芽菜、小白菜	
加菜		糙米飯 蘑菇醬 炒小芥菜 山藥素丸湯 決明子	糙米、三色豆、小芥菜、山藥、素丸子、決明子	素燥拌麵 炒茄子 玉米蘆筍湯 仙草凍茶	麵條、調味醬汁 茄子、九層塔 玉米段、白蘿蔔 仙草	香椿拌麵 炒大陸妹 榨菜素肚湯 綠豆薏仁湯	麵條、香椿醬 大陸妹、薑絲 素肚、榨菜絲、薑絲 綠豆、洋蔥仁	茄汁炒飯 炒地瓜葉 味噌豆腐湯 紅豆紫米湯	米、番茄、三色豆、地瓜葉、醬汁、素肚、豆腐、薑絲、紅豆、紫米	炒莧菜	莧菜、鮮香菇、紅K絲、筍絲、素若羹、高麗菜、	珍珠奶茶	珍珠粉圓、奶粉、紅茶包	冬瓜豆皮湯	冬瓜、豆皮、薑絲	
果	橘子	61	香蕉	58.5	葡萄	73.5	鳳梨	75.5	柳丁	97.5	梨子	92	柳丁	106.8		
總計	每日	423		40		36.5		52.5		76.5		72.5		83.5		
	星期	285		260		246		255		281		267.5		275.5		
	總計	1646.5		1634		1786.5		1794.5		2602.5		2490.5		2280.7		
	數量															

自民國98年承接以來即使用CAS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