

普台高中113年12月2日至12月8日 膳食菜單暫定表

日期	12月2日		12月3日		12月4日		12月5日		12月6日		12月7日		12月8日		
類別	一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	粥飲品	紅茶	紅茶包	蔬菜蛋花湯 蔬菜豆腐湯	小白菜、蛋、豆腐	豆漿	豆漿	米漿	米、焦花生、紫米	芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉	豆腐味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽	奶茶	奶粉、紅茶包
	主食	銅鑼燒 乳酪條	銅鑼燒 乳酪條	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	紅豆包	紅豆包	厚片吐司	厚片土司	方型可頌堡	方型可頌堡	白飯	米	白麥吐司	白麥吐司
	主菜	水煮蛋 醬燒素餘	蛋 蛋白帶餘、白芝麻	塔香黑干	黑豆干、九層塔、紅K、 乾辣椒	蠔油素雞	素雞、鵝鑾腰花、九層 塔	火腿炒蛋 筍干燒若	素火腿、蛋 筍干、素滷若	鮭魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮭魚沙拉、玉米粒、 蛋、馬鈴薯、火腿、沙 拉醬	紅燒豆腸	豆腸、紅K片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜	粉紅醬通心麵	通心麵、玉米粒、洋菇 片、素火腿、番茄	彩絲金針	金針菇、小黃瓜、紅K、 黑木耳絲	蜜豆棗	蜜豆棗	榛果可可醬	榛果可可醬	煉乳	煉乳	幼筍	幼筍	花生醬	花生醬
	副菜	綜合堅果	綜合堅果	黑胡椒燻南瓜 炒油菜	黑胡椒、南瓜/油菜	檸檬奶油培根鮮菇 炒空心菜	檸檬汁、杏鮑菇、香 菇、素培根/空心菜	起司片	起司片	炒青花菜	青花菜	玉筍炒鮑菇 炒莧菜	玉米筍、黑木耳、杏鮑 菇/莧菜	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
中式早餐	粥飲品	紅茶	紅茶包	玉米蛋花湯 玉米豆皮湯	玉米粒、蛋、豆包	豆漿	豆漿	米漿	米、焦花生、紫米	芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉	豆腐味噌湯	豆腐、黃豆芽、海帶芽	奶茶	奶粉、紅茶包
	主食	銅鑼燒 乳酪條	銅鑼燒 乳酪條	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	紅豆包	紅豆包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	芝麻包	芝麻包	白飯	米	奶皇包	奶皇包
	主菜	水煮蛋 醬燒素餘	蛋 蛋白帶餘、白芝麻	塔香黑干	黑豆干、九層塔、紅K、 乾辣椒	蠔油素雞	素雞、鵝鑾腰花、九層 塔	火腿炒蛋 筍干燒若	素火腿、蛋 筍干、素滷若	鮭魚蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	鮭魚沙拉、玉米粒、 蛋、馬鈴薯、火腿、沙 拉醬	紅燒豆腸	豆腸、紅K片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片
	副菜	粉紅醬通心麵	通心麵、白芥菜、洋菇 片、素火腿、番茄	彩絲金針	金針菇、小黃瓜、紅K、 黑木耳絲	蜜豆棗	蜜豆棗	甜椒炒素肚	甜椒、素肚、青椒	什錦果仁	什錦果仁	幼筍	幼筍	什錦滷味	黑豆干、油豆腐、素 雞、海帶結
	副菜	日式和風秋葵	秋葵	黑胡椒燻南瓜	黑胡椒、南瓜	檸檬奶油培根鮮菇	檸檬汁、杏鮑菇、香 菇、素培根/空心菜	起司片	起司片	家常炒米粉	米粉、素火腿、高麗 菜、紅K絲	玉筍炒鮑菇	玉米筍、黑木耳、鮑 菇	清蒸紫地瓜	紫地瓜
午餐	青蔬	炒地瓜葉	地瓜葉	炒油菜	油菜	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜	炒青花菜	青花菜	炒莧菜	莧菜	炒皇宮菜	皇宮菜
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	糙米飯	米、糙米	白飯	米	白飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	三絲炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、 豆芽菜、皮絲、小白菜
	主菜	辣醬年糕燻豆腐	凍豆腐、年糕、紅蘿蔔、 玉米筍、韓式辣粉	東坡醬豆包	豆包、東坡醬	番茄炒蛋 番茄燻豆腐	豆腐、大番茄、蛋	椒麻老皮嫩若	豆腐、椒麻醬汁	京醬燻豆腐	豆腐、甜麵醬、毛豆	五日蒸蛋 香滑油豆腐	蛋、筍干、黑木耳、玉 米粒、紅K丁、毛豆仁/ 油煎豆腐	五更常旺	麵腸、素米雪、黑木 耳、豆腐、杏鮑菇、酸 菜絲、花椒
	加菜	沙茶滷蛋	蛋、沙茶醬	三杯滷蛋	蛋	奶香滷蛋	蛋、奶粉	茶香滷蛋	蛋、烏龍茶	茶葉蛋	蛋、茶葉蛋滷包	滷蛋	蛋、滷汁	紅燒蛋	蛋
	副菜	素炸醬粉絲	豆干片、紅蘿蔔、冬粉、 黑木耳	毛豆炒玉米	毛豆仁、玉米粒、紅K丁	三杯海茸米雪	海茸、素米雪、紅K 片、九層塔	雪裡紅炒豆干	豆干、雪裡紅、玉米 粒、辣椒	彩蔬什錦	豆包、玉米筍、紅K 片、黑木耳、美白菇	客家小炒	豆干、芹菜、素鮑魚、 香菇、榨菜絲	甘梅地瓜薯條	地瓜、馬鈴薯、梅粉
晚餐	副菜	草菇炒白花	草菇、白芥菜、紅K片	雲耳高麗菜	黑木耳絲、高麗菜、紅K 絲	黃瓜燻肉片	大黃瓜、大黃丸、黑木 耳	鮮菇白菜燒	大白菜、黑木耳、紅K 絲、美白菇	泡菜炒銀芽	豆芽菜、韓式泡菜	海結嫩結頭	大頭菜、紅蘿蔔、海帶 結、鮮香菇	咖哩醬餃子 涼拌蕃茄海芽 芋香烤鮑	素水餃、馬K、紅K、海 帶芽、蕃茄、芋頭、烤 鮑
	副菜	炒菠菜	菠菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒鵝白菜	鵝白菜
	湯	四神湯	薏仁、四神湯包、素肚、 玉米段	冬瓜素丸湯	冬瓜、素丸	鮮菇筍湯	鮮香菇、筍片、皮絲	番茄豆腐湯	大番茄、豆腐	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江 菜、香菇	四物素酥湯	素排骨酥、冬瓜、青江 菜、四物湯包	髮菜羹湯	髮菜、素肉羹、紅K 絲、筍絲、鮮香菇
	果	香蕉		芭樂		鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		芭樂	
	地方	蕃茄雞蛋炒麵 玉米濃湯 烏梅綠茶凍	油扁麵、蕃茄、蛋、柳松 絲、青江菜、三色豆、馬 K、玉米粒、烏梅、綠 茶、果凍粉	普台擔擔飯 滷油嫩豆腐 酪梨油炒青花	普台素燻、米、 油嫩豆腐、青花菜、酪 梨油	燕麥飯 豉香茄子排骨 皮蛋豆腐 紅絲鱈白菜	燕麥、米、香樟排骨、 素G、茄子、豆豉、皮 蛋、嫩豆腐、鵝白菜、 紅K	白飯 酸辣蝦排 燻若炒高麗 柚香漬絲沙拉	米、酸辣醬汁、蝦排、 辣椒絲、高麗菜、素火 腿、柚子醬、豆包、甜 椒、小黃瓜				白飯 高麗菜炒蛋 三角薯餅*2 快炒菠菜	米、紅K、蛋、高麗菜 、三角薯餅、菠菜	沙茶蛋炒飯 炒白花菜 辣味噴黑干
異國	壽喜燒蓋飯 滷油腐 炸天婦羅	米、金針菇、豆干片、紅 K片、大白菜、美白菇、 玉米筍 油豆腐、四季豆、茄子、 南瓜			泡菜辣雞口袋餅 白醬螺旋麵	口袋餅、泡菜、辣G 塊、紫高麗菜、百香 芽、 螺旋麵、馬鈴薯、素火 腿、三色豆、洋菇片、 普荳菜、碎干丁	炒鍋燒意麵 醬燒蘭花干 椒麻藥膳鮮筍	鍋燒意麵、角螺、素 排、高麗菜、紅K絲、 蘭花干、芹菜、辣椒 筍干、紅K片、皮絲	鐵板素排+麵 百香果凍	油扁麵、素排、豆芽 菜、青花菜、三色豆、 黑胡椒醬汁、百香果 汁、果凍粉	椒麻香義大利麵 南瓜濃湯	義大利麵、玉米筍、素 培根、美白菇、素G 丁、 南瓜、紅K、玉米粒	咖哩醬餃子 涼拌蕃茄海芽 芋香烤鮑	素水餃、馬K、紅K、海 帶芽、蕃茄、芋頭、烤 鮑	
韓食	日式醬油拉麵 椒麻素雞 鮮菇炒筍	拉麵、海苔片、筍乾、素 排、豆芽、玉米粒 素雞、辣椒 筍干、鮮香菇			紅燒湯板條 沙茶秀珍菇 紅糟豆腐	板條、紅K、白K、青江 菜、角螺、素小蝦、豆 腐、黑木耳、豆腐、 紅糟醬	蕃茄泡菜拉麵 香干土豆 和風芥末拌小瓜	拉麵、竹輪、大蕃茄、 韓式泡菜、金針菇、百 香干丁、生花生 小黃瓜、芥末醬、杏鮑 菇	麻辣凍東煮+麵 椒鹽毛豆莢	乾麵、白K、紅K、鵝 筍、香干、玉米段、臭 豆腐、貢丸、素米雪 毛豆莢	香辣什錦湯麵 三杯柳松菇 椒鹽豆腸	乾麵、小蛋、大白菜、 豆芽菜、玉米筍、三角 油豆腐 柳松菇、紅蘿蔔、杏鮑 菇、 豆腸、九層塔	泰式酸辣豆腐鍋+麵 辣拌木瓜絲 麵麵炒青花	乾麵、豆腐、蕃茄、檸 檬、豆芽、高麗菜、九 層塔、 青木瓜、青花菜、麵腸	
風味	白飯 燕麥香餘 五香黑干 玉米炒雪裡紅	米、燕麥香餘 黑豆干、滷包 玉米粒、雪裡紅	普台擔擔飯 玉米油腐湯	普台素燻、米 白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米 段、油豆腐	金沙蛋炒飯 酥炸起司豆包 糯米椒油片	米、豆包、起司 香蒜、西洋芹、紅K 油片、糯米椒	鮮筍香鹹粥 五香滷豆G 炸水餃	米、香蒜絲、素火腿、 筍絲、大白菜、高麗菜、 玉米粒 素雞、水餃	沙茶鮑魚羹飯 奶油蘑菇豆腐 紅絲油菜	米、鵝筍紅魷、筍絲、 筍絲、碎干丁、紅K 絲 豆腐、玉米筍、油菜、 紅K、薑絲	鮮筍栗子炊飯 鹽酥拼盤	米、鮮香菇、栗子、鴻 喜菇、碎干丁、紅K 丁、玉米粒 百頁豆腐、茄子、素米 雪、椒鹽粉	白米飯 照燒素排 孜然洋芋 芹香油片絲	米、素肉排、照燒醬 馬鈴薯、孜然粉、芹 菜、油片、紅K絲	
加菜	麻醬麵 炒苦瓜 青木瓜素豚湯 米苔目甜湯	麵條、麻醬 苦瓜、豆豉 青木瓜、素排骨酥、米苔 目、花豆、綠豆	醬油炒飯 炒大陸妹 當歸素肚湯 蜂蜜山粉圓	米、三色豆 大陸妹、薑絲 冬瓜、素肚、當歸 蜂蜜、山粉圓	素燻拌麵 炒油菜 酸菜油腐湯 決明子	素燻、麵條 油菜 酸菜、油豆腐 決明子	梅干杏鮑菇炒飯 什錦冬粉湯 紅豆薏仁湯	米、梅干、杏鮑菇、 南瓜 高麗菜、紅K絲、皮 絲、冬粉、紅豆、洋蔥 仁	泡菜炒飯 炒紅鳳菜 紫菜蘿蔔湯 檸檬冬瓜	米、泡菜、火腿、三色 豆 紅鳳菜 白蘿蔔、紫菜 檸檬汁、冬瓜茶	高麗菜飯 炒白花菜 鮮菇豆腐湯 綠豆地瓜湯	米、高麗菜、火腿 白花菜、紅K 豆腐、鴻喜菇 綠豆、地瓜	炒冬粉 炒小芥菜 米豆素排骨湯 百香洛神	冬粉、高麗菜、豆芽菜 小芥菜 米豆、素排骨酥 百香果粒、洛神	
果	芭樂	44.5	蘋果	69	橘子	70.5	香蕉	71.5	芭樂	71.5	木瓜	64	蘋果	66.5	
合計		47.5		82.5		82.5		81.5		81.5		82.5		81	
備註		285		280		281		282.5		284.5		281.5		289.5	
附註		1706.5		1708.5		1704.5		1703.5		1702.5		1718.5		1741	

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