

普台高中114年3月17日至3月23日 膳食菜單暫定表

日期	3月17日			3月18日			3月19日			3月20日			3月21日			3月22日			3月23日		
類別	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	紅茶	紅茶包	素若羹湯	紅K絲、黑木耳絲、金針菇、素若羹、白蘿蔔	白粥	米	米漿	米、焦花生、紫米	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	米粉湯	米粉、鮮香菇、紅K絲、芹菜、高麗菜	奶茶	奶粉、紅茶包						
	主食	滿福堡	滿福堡	古早味拌麵線	麵線、古早味醬汁	芋泥包	芋泥包	厚片吐司	厚片土司	四角鬆餅 西式燒餅	四角鬆餅	白米飯	米	白麥吐司	白麥吐司						
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	菜脯炒蛋 菜脯干丁	菜脯、蛋、碎干丁	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋泡	黑胡椒蘑菇蛋沙拉 黑胡椒蘑菇	洋菇片、馬鈴薯、蛋、素火腿、玉米粒、沙拉醬、黑胡椒、紅K丁	白煮蛋 清蒸嫩豆腐	蛋、嫩豆腐、醬汁	沙茶黑干	黑豆干、素沙茶	素鮪餘蛋沙拉 素鮪餘沙拉	馬鈴薯、紅K丁、素鮪餘、蛋、沙拉醬、玉米粒						
	副菜	粉紅醬通心麵	通心麵、杏鮑菇、洋菇片、素火腿、番茄	醬燒芹香豆包	豆包、紅K絲、鮮香菇、芹菜	素鬆	素鬆	巧克力醬	巧克力醬	煉乳	煉乳	牛蒡絲	牛蒡絲	草莓醬	草莓醬						
	副菜	千島醬	番茄醬、沙拉醬	黃瓜玉筍 炒大白菜	小黃瓜、玉米筍、黑木耳、大白菜、紅K絲	奶油玉米粒 炒空心菜	玉米粒、紅蘿蔔、香菇、空心菜	起司片	起司片	雲耳白花朵	白花朵、紅K片、黑木耳	腰果紫菜酥 炒莧菜	腰果紫菜酥/莧菜	炒青花菜	青花菜、紅K片						
中式早餐	飲品	紅茶	紅茶	素若羹湯	紅K絲、黑木耳絲、金針菇、素肉羹、白蘿蔔	白粥	米	米漿	米、焦花生、紫米	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	米粉湯	米粉、鮮香菇、紅K絲、芹菜、高麗菜	奶茶	奶粉、紅茶包						
	主食	高麗菜包	高麗菜包	古早味拌麵線	麵線、古早味醬汁	芋泥包	芋泥包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包	白飯	米	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭						
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	菜脯炒蛋 菜脯干丁	菜脯、蛋、碎干丁	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋泡	黑胡椒蘑菇蛋沙拉 黑胡椒蘑菇	洋菇片、馬鈴薯、蛋、素火腿、玉米粒、沙拉醬、黑胡椒、紅K丁	白煮蛋 清蒸嫩豆腐	蛋、嫩豆腐、醬汁	沙茶黑干	黑豆干、素沙茶	素鮪餘蛋沙拉 素鮪餘沙拉	馬鈴薯、紅K丁、素鮪餘、蛋、沙拉醬、玉米粒						
	副菜	粉紅醬通心麵	通心麵、杏鮑菇、洋菇片、素火腿、番茄	醬燒芹香豆包	豆包、紅K絲、鮮香菇、芹菜	素鬆	素鬆	素鹽杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、素鹽	雲耳白花朵	白花朵、紅K片、黑木耳	牛蒡絲	牛蒡絲	什錦滷味	油豆腐、素鹽、海帶結						
	副菜	和風秋葵	秋葵、和風醬	黃瓜玉筍	小黃瓜、玉米筍、黑木耳	奶油玉米粒	玉米粒、紅蘿蔔、香菇	起司片	起司片	滷水晶餃	水晶餃	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	烤地瓜	地瓜						
青蔬	炒養生菜	養生菜	炒大白菜	大白菜、紅K絲	炒空心菜	空心菜	炒A菜	A菜	炒青菜	青菜	炒莧菜	莧菜	炒青花菜	青花菜、紅K片							
午餐	主食	紅麴飯	米、紅麴米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	三絲炒麵	油麵、皮絲、紅K絲、素火腿、小白菜						
	主菜	五味醬炸豆腐	豆腐、五味醬	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐	麻婆嫩豆腐	嫩豆腐、碎干丁、素若羹、火腿	馬鈴薯嫩若	油豆腐丁、馬鈴薯、紅K丁	糖醋豆腸	豆腸、大蕃茄、甜椒	五目蒸蛋 什錦炒菇	蛋、碎干丁、毛豆仁、玉米粒、鮮香菇、筍丁	照燒杏鮑豆腐	杏鮑菇、油豆腐						
	加菜	滷蛋	蛋	沙茶滷蛋	蛋	紅燒滷蛋	蛋	滷蛋	蛋	咖哩蛋	蛋、咖哩粉	滷蛋	蛋、滷汁	三杯炸蛋	蛋、三杯醬						
	副菜	蝴蝶上樹	高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、冬粉、皮絲	梅菜鮮筍	筍子、梅菜、紅蘿蔔、鮮香菇	五香滷雙結	海帶結、豆干結、乾辣椒、黑木耳	雪裡紅干丁	豆干、雪裡紅、辣椒	金針菇炒苜絲	金針菇、素若絲、紅蘿蔔、黑木耳、干絲	客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、香菇	白菜滷	大白菜、豆皮、紅K片、黑木耳						
	副菜	韓式拌豆芽	黃豆芽、海帶芽、韓式辣粉	炸茄子	茄子	泰式焗黃瓜	大黃瓜、紅K片、玉米筍	雲耳高麗菜	高麗菜、黑木耳絲、紅K絲、鮮香菇	鮮蔬滷豆	皇帝豆、黑木耳、紅K片、玉米筍、蘭花干	味噌焗蘿蔔	白蘿蔔、紅K丁、玉米筍	鮮菇菜豆	菜豆、紅K絲、鮮香菇						
青蔬	炒菠菜	菠菜	炒青菜	青菜	炒小白菜	小白菜	炒鍋白菜	鍋白菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜、薑絲									
湯	南瓜蔬菜湯	南瓜、玉米段、鴻喜菇、紅K丁	冬瓜玉米湯	冬瓜、玉米段	米豆蘿蔔湯	米豆、白蘿蔔、薑絲	酸菜素肚湯	素肚、酸菜、薑絲	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青江菜、香菇	四物湯	素排骨酥、冬瓜、杏鮑菇、四物湯包	蕃茄豆腐湯	蕃茄、豆腐							
果	香蕉		芭樂		鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		芭樂								
晚餐	地方	蕃茄雞蛋拌麵 玉米濃湯 烏梅綠茶凍	油扁麵、蕃茄、蛋、小白菜、美白菇、三色豆、馬k、紅k、玉米粒、烏梅、綠茶、果凍粉	鐵路便當餐 白飯、滷蛋、三角油豆腐、素排、炒高麗菜	米、辣椒醬、醬汁、素排、滷蛋1/2、三角油豆腐、高麗菜、紅K	燕麥飯 豉香茄子排骨 黃金油豆腐 橄欖油炒青花菜	燕麥、米、香椿排骨、G.G、茄子、豆豉、油豆腐、青花菜、紅K、橄欖油	白飯 泰式燻排骨 火腿炒高麗菜 口水G絲	米、泰式醬汁、蝦排、高麗菜、素火腿、豆包、豆芽菜、小黃瓜、紅K絲	米、泰式醬汁、蝦排、高麗菜、素火腿、豆包、豆芽菜、小黃瓜、紅K絲	米、素火腿、筍絲、紅K絲、素火腿、高麗菜	沙拉堡、油麵、海苔絲、紅K絲、素火腿、高麗菜	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	油麵、荷包蛋、豆芽菜、青花菜、三色豆、黑胡椒醬汁、百香果汁、果凍粉	焗烤蕃茄貝殼麵 鮮蔬起司蛋捲	貝殼麵、乳酪絲、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦仁、甜椒、蛋、起司片、苜蓿芽、香腸、高麗菜	泰式酸辣豆腐鍋-麵 天婦羅	乾麵、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽菜、素小蝦、高麗菜、九層塔、四季豆、甜不辣、地瓜、茄子、牛蒡			
	民間	新疆素羊若抓飯 新疆大盤G	米、素羊若、孜然粉、紅蘿蔔、葡萄乾、奶油、素雞、馬鈴薯、蕃茄、豆干、甜椒、青椒、青花菜	奶油蘑菇焗飯 芹香豆芽菜 糖醋排骨酥	米、洋菇片、小黃瓜、紅K丁、鮮香菇、玉米粒、素火腿、芹菜、豆芽菜、紅K絲、香椿排骨酥、甜椒	泡菜辣雞口袋餅 咖哩若醬螺旋麵	口袋餅、泡菜、辣鹽酥G.T、紫高麗米、苜蓿芽、螺旋麵、馬鈴薯、三色豆、洋菇片、素若粒、咖哩粉	日式炒麵麵包 焗烤時蔬 炒青花菜	沙拉堡、油麵、海苔絲、紅K絲、素火腿、高麗菜	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	油麵、荷包蛋、豆芽菜、青花菜、三色豆、黑胡椒醬汁、百香果汁、果凍粉	焗烤蕃茄貝殼麵 鮮蔬起司蛋捲	貝殼麵、乳酪絲、蕃茄、素火腿、洋菇片、三色豆、素蝦仁、甜椒、蛋、起司片、苜蓿芽、香腸、高麗菜	泰式酸辣豆腐鍋-麵 天婦羅	乾麵、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽菜、素小蝦、高麗菜、九層塔、四季豆、甜不辣、地瓜、茄子、牛蒡						
	聯合	韓式泡菜辛拉麵 唐揚杏鮑菇 酥炸豆干	拉麵、韓式泡菜、起司片、高麗菜、素火腿、金針菇、韓式辣粉、杏鮑菇、四分干	普台素湯麵 炒菠菜 煉乳炸銀絲卷	麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜、三角油豆腐、銀絲卷、煉乳、菠菜	紅燒刀削麵 辣味噴黑豆干 烤地瓜	刀削麵、紅K、白K、青江菜、杏鮑菇、玉米筍、味噌、黑豆干、辣醬、地瓜	麻辣關東煮拉麵 香干土豆 百果芥菜仁	拉麵、竹輪三角油豆腐、金針菇、玉米段、白蘿蔔、紅K、豆干、熟花生、芥菜仁、百果	起司牛奶拉麵 東來醬豆腐 紅燒芋頭	拉麵、起司、高麗菜、玉米粒、筍干、海苔片、素火腿、豆腐、東來醬、芋頭、鮮香菇、芹菜、紅K片	餐蛋麵 三杯油豆腐 醬燒四季洋芋	蒸煮麵、蛋、素火腿、青江菜、紅K、橄欖油、四季豆、馬鈴薯、紅K片								
	風味	海苔素鬆鹹餅拌飯 皮蛋豆腐 涼拌海帶絲	米、海苔絲、素鬆、素鹹餅、皮蛋、嫩豆腐、海帶絲、豆干絲、紅K絲	素沙茶羊若焗麵 照燒馬鈴薯鮮菇 泡菜炒豆包	油麵、素羊若、紅K、筍片、豆芽菜、金針菇、高麗菜、馬鈴薯、秀珍菇、韓式泡菜、豆包絲、紅K絲、豆芽菜	麻香蛋炒飯 辣脆甜頭菜 糯米椒豆干	米、蛋、三色豆、高麗菜、杏鮑菇、碎干丁、結頭菜、辣椒、糯米椒、豆干片	鮮筍香粥 滷豆G 炸水餃	米、香菇絲、碎干丁、鮮筍、紅K、高麗菜、玉米粒、素鹽、豆干、水餃	白米飯 香酥臭豆腐*2 辣炒豆干 橄欖油炒高麗菜	米、素火腿、筍絲、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、薯條、麥克G、芋頭、醬	土魷絲羹飯 鹽酥拼盤	米、素火腿、筍絲、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、薯條、麥克G、芋頭、醬	白飯 香辣小G麵*2 宮保G丁 糯米炒玉筍	米、香辣小G麵、素G.T、甜椒、辣椒、青椒、糯米、玉米筍、紅K片						
	加菜	麻醬麵 炒苦瓜 青木瓜素排湯 地瓜圓甜湯	麵條、麻醬、苦瓜、豆豉、青木瓜、素排骨酥、地瓜、芋圓	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	素燥什蔬麵 炒有機地瓜葉 羅宋湯 紅豆粉粿湯	素燥、麵條、有機地瓜葉、蕃茄、西洋芹、高麗菜、紅豆、粉粿	梅干杏鮑菇拌麵 炒蒲瓜 結頭蔬菜湯 綠豆薏仁湯	乾麵條、梅干、杏鮑菇、蒲瓜、結頭菜、素排骨酥、綠豆、洋蔥仁	麻油麵線 炒有機青菜白菜 冬菜粉絲湯 檸檬冬瓜	麵條、麻油、有機青菜白菜、冬菜、冬粉、薑絲、檸檬汁、冬瓜糖磚	高麗菜飯 橄欖油炒白花朵 玉米豆皮湯 仙草凍麥香奶茶	米、高麗菜、火腿、白花朵、紅K、橄欖油、玉米段、豆皮、高麗菜粉粿、大麥仁、奶粉	炒冬芥菜 炒小芥菜 白蘿蔔素排骨湯 百香洛神	冬粉、高麗菜、豆芽菜、白蘿蔔、素排骨酥、百香果粒、洛神						
果	芭樂	51.3	蘋果	60.8	橘子	45	香蕉	66.2	芭樂	68.5	蘋果	57.8	蘋果	62.8							
合計		45		51.3		45		51.3		45		51.3		45							
總計		224		231.5		258		284		282.5		280.5		280.5							
附註		154.2		160.2		168		176.8		176.5		176.2		160.2							

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