

普台高中114年3月24日至3月30日 膳食菜單暫定表

日期	3/24日			3/25日			3/26日			3/27日			3/28日			3/29日			3/30日		
西式早點	飲品	古早味鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、芹菜、玉米粒、碎干丁	綠茶	綠茶包	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	薏仁山藥排骨湯	洋薏仁、山藥、素排骨	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包						
	主食	巧克力小麵包	巧克力小麵包	厚片吐司	厚片吐司	貝果堡	貝果	白飯	米	牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	白刈包	刈包	白麥吐司	吐司						
	主菜	三杯素雞	素雞、九層塔、辣椒	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	糖醋素柳	豆干、素排、蕃茄	茶葉蛋 茶香干丁	蛋、茶葉蛋滿包、四分干、九層塔	梅干杏菇干片	梅干菜、豆干、杏鮑菇、素滿若	熱狗炒蛋 黑胡椒豆包	素熱狗、蛋、三色豆、豆包						
	副菜	福菜筍干	福菜、筍干	奶酥醬	奶酥醬	草莓醬	草莓醬	素鬆	素鬆	醬拌粉絲	寬粉、菠菜、豆芽菜、豆干、紅K絲	花生糖粉/酸菜絲	花生粉、糖/酸菜絲	巧克力醬	巧克力醬						
	副菜	蜜豆素炒A菜	豆漿 A菜	響耳白菜	大白菜、黑木耳絲、紅K絲	炒白花菜	白花菜	樹子燒苦瓜炒油菜	樹子、苦瓜、薑絲、油菜	布丁	布丁	炒高麗菜	高麗菜、芹菜、紅K絲	玉米蝦片	玉米蝦片						
中式早點	飲品	古早味鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、芹菜、玉米粒、碎干丁	綠茶	綠茶包	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	薏仁山藥排骨湯	洋薏仁、山藥、素排骨	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包						
	主食	巧克力小麵包	巧克力小麵包	筍包	筍包	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	白飯	米	蒸水餃	素水餃	白刈包	刈包	銀絲捲	銀絲捲						
	主菜	三杯素雞	素雞、九層塔、辣椒	地瓜蛋沙拉 地瓜火腿沙拉	地瓜、馬鈴薯、蛋、美乃滋、玉米粒、紅蘿蔔、火腿	素炒五寶	豆干、玉米粒、花生、毛豆仁、紅蘿蔔	糖醋素柳	豆包、素排、蕃茄	茶葉蛋 茶香干丁	蛋、茶葉蛋滿包、四分干、九層塔	梅干杏菇干片	梅干菜、豆干、杏鮑菇、素滿若	熱狗炒蛋 黑胡椒豆包	素熱狗、蛋、三色豆、豆包						
	副菜	福菜筍干	福菜、筍干	響耳白菜	大白菜、黑木耳絲、紅K絲	起司片	起司片	素鬆	素鬆	菠菜拌粉絲	寬粉、菠菜、豆芽菜、豆干、紅K絲	花生糖粉	花生粉、糖	清蒸蘿蔔糕-醬汁	蘿蔔糕、醬汁						
	副菜	蜜豆素炒A菜	豆漿 A菜	腰果炒西芹	西芹、腰果、紅K片、豆干片、	醬燒臘豆炒腐竹	臘豆、腐竹、紅K片	樹子燒苦瓜	樹子、苦瓜、薑絲	布丁	布丁	酸菜絲	酸菜絲	醬燒蕃茄玉筍	蕃茄、玉米筍、青椒						
午餐	主菜	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	日式炒飯	米、碎干丁、高麗菜、海苔絲、三色豆、玉米粒、素火腿	糙米飯	米、糙米	白米飯	米						
	主菜	蘑菇醬豆包	三色豆、洋菇片、豆包	韓式泡菜豆腐煲	豆腐、韓式泡菜、大白菜、紅K片	奶香燒蛋 醬燒蛋蓋子百頁	蛋、雪蓮子、百頁豆腐	紅燒獅子頭	獅子頭、芋頭、大白菜、紅K片	響耳滷油腐	黑木耳、三角油腐	玉米炒蛋 玉米燻豆腐	蛋、豆腐、玉米粒、三色豆	素燻杏菇油腐	杏鮑菇、油豆腐、素若粒、素瓜仔若						
	加菜	麻辣燒蛋	蛋	滷蛋	蛋、滷包	滷油嫩豆腐	油嫩豆腐	塔香燒蛋	蛋、九層塔	蘑菇醬燒蛋	蛋、三色豆	滷蛋	蛋	沙茶燒蛋	蛋						
	副菜	蠔油香菇燒冬瓜	冬瓜、素瓜仔若、香菇、豆輪	酥炸雙標	芋頭糕、蘿蔔糕、四分干	紅燒草菇豆干	大頭菜、紅K丁、金針菇、黑豆干、鮮香菇	沙茶海带豆干	豆干片、海带根	上湯焗白菜	大白菜、鮮香菇、黑木耳、美白菇、豆皮	辣拌口水漬絲	豆包絲、青木瓜絲、韓式辣粉、紅K絲、杏鮑菇	醬爆回鍋若	豆干片、高麗菜、紅K片						
	副菜	五味醬素茄	茄子、五味醬	開陽蒲瓜	蒲瓜片、紅K片、素蝦仁	黑胡椒嫩瓜什錦	嫩瓜、杏鮑菇、黑木耳、玉米筍、黑胡椒粒、紅蘿蔔片	高麗菜炒豆芽	高麗菜、紅K絲、豆芽菜	鮮絲絲瓜	絲瓜、金針菇、薑絲、黑木耳絲	甘梅薯條	薯條、梅粉								
晚餐特色餐	主菜	炒山萵蒿	山萵蒿	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鱈白菜	鱈白菜	炒小芥菜	小芥菜	炒青花菜	青花菜						
	湯	若青茶湯	皮絲、青江菜、若青茶湯包、白K、玉米段	紫菜豆皮湯	紫菜、豆皮、薑絲	五行蔬菜湯	西洋芹、鮮香菇、白蘿蔔、山藥、皮絲	日式味噌湯	海带芽、豆腐、味噌	四神湯	四神湯包、素肚、洋薏仁、玉米段	葷菇湯	鴻喜菇、金針菇、白蘿蔔	紫菜冬粉湯	韓國紫菜、冬粉、薑絲						
	果	梨子		橘子		香蕉		芭樂		鳳梨		楊桃		橘子							
	地方	嘉義G若飯 炒小芥菜 起可棒	米、醬汁、豆包、杏鮑菇、小芥菜、紅K、起可棒	中華炒麵 老皮嫩若 紅絲芥藍	油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜、芥藍菜、紅K、薑絲	白飯 黑胡椒蝦排 辣拌木瓜絲 醬燒豆腐	米、菜脯、黑胡椒蝦排、豆腐、九層塔、青木瓜絲	韓式辣醬拌麵 三杯油豆腐 橄欖油炒鮮菇白花菜	麵條、豆干、海苔絲、小白菜、豆芽菜、三角油腐、九層塔、白花菜、草菇、橄欖油	沙茶餘醬飯 炸臭豆腐*2 台式泡菜	米、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、土魷絲、臭豆腐、高麗菜	餛飩乾麵 豆瓣醬滷豆腐 藥膳鮮筍	乾麵、素餛飩、小白菜、紅K絲、豆芽菜、豆腐、筍干、皮絲	蕃茄什錦燴飯 糖醋豆腐 黑輪炒黃瓜	米、金針菇、杏鮑菇、黑木耳、紅K片、油豆腐、豆腐、蕃茄、大黃瓜、素黑輪、紅K片						
	異國	蘑菇湯義大利麵 蔬菜煎餅	義大利麵、洋菇片、豆干、三色豆、高麗菜、鮮香菇、紅K絲、馬鈴薯、蛋、麵粉	咖哩G蓋飯 瑪格麗特法國麵包	米、馬鈴薯、紅K、蛋G丁、百頁豆腐、法國麵包、大蕃茄、起司片、乳酪絲、九層塔	東北酸白菜豆腐鍋-麵 酥炸杏鮑菇	乾麵、豆腐、東北酸白菜、金針菇、貢丸、玉米段、高麗菜、杏鮑菇、酥炸粉、百頁豆腐	焗烤時蔬嫩飯 紅豆蚵牛餅	米、小黃瓜、三色豆、玉米粒、乳酪絲、素火腿、碎干丁、洋菇片、紅豆蚵牛餅	泰式椒麻拌麵 泰式麻糬G 三角薯餅*2	刀削麵、豆芽菜、豆包、糯米飯、青花菜、杏鮑菇、豆腐、三角薯餅	韓式泡菜炒飯 焗烤年糕 韓式麗小黃瓜	米、韓式泡菜、大白菜、紅K絲、玉米粒、碎干丁、韓式年糕、乳酪絲、杏鮑菇、韓式辣醬、小黃瓜、韓式辣粉	麻辣湯餃 鹽酥G 柚香青木瓜	素水餃、玉米段、青江菜、凍豆腐、秀珍菇、白蘿蔔、若青茶包、百頁豆腐、鹽酥G丁、青木瓜、柚子醬						
麵食	韓式部隊鍋-拉麵 三杯豆腐 胡麻菠菜	拉麵、素熱狗、高麗菜、黑木耳、百頁豆腐、金針菇、小珍丸、油豆腐、杏鮑菇、九層塔、白芝麻、菠菜	普台擔擔湯飯 宮保高麗 時蔬炒豆干	麵條、普台素燥、小白菜、三角豆腐、豆芽菜、高麗菜、花生、辣椒、豆干、糯米椒	沙茶炒麵燒意麵 義大利燻南瓜 芹菜炒豆包	鍋燒意麵、柳松菇、高麗菜、紅蘿蔔、鮮香菇、豆干、南瓜、芹菜、豆包	酸辣湯麵 綜合滷味	乾麵、金針菇、黑木耳、筍絲、紅蘿蔔、蛋、小白菜、豆腐、海带結、素雞、黑豆干、青花菜	榨菜若絲湯麵 五香滷豆干 鹽酥臘豆	乾麵、榨菜絲、素若絲、三角油豆腐、小白菜、豆干、臘豆	獅子頭羹麵 小蛋滷油腐	乾麵、獅子頭、紅蘿蔔、白蘿蔔、黑木耳、青江菜、烏蛋、油豆腐、海带結	濃玉米乳麵 烏龍水香干丁 香菇大陸妹	麵疙瘩、豆漿、玉米粒、海带芽、筍干、三角油豆腐、豆芽菜、素米雪、四分干、鮮香菇、大陸妹							
風味	親子丼 椒鹽熱狗馬鈴薯 青花炒玉筍	米、素火腿、蛋、金針菇、大白菜、紅K、素若絲、蛋、素熱狗、馬鈴薯、甜豆、玉米筍、紅K片	白飯 紅糟燒若 可樂餅 塔香杏鮑菇	米、麵粉、紅糟醬、麵包粉、醬汁、可樂餅、杏鮑菇、九層塔、紅蘿蔔片	素雞拌飯 墨西哥香炸豆包 酸菜雞湯 鮮菇四季豆	米、素鬆、豆包、墨西哥酸菜絲、雞腸、辣椒絲、四季豆、美白菇	白飯 梅干扣若飯 柚香蘿蔔 菜脯煎蛋	米、素滿若、油豆腐、梅干菜、白K、柚子醬、蛋、菜脯	香菇滑G煲仔飯 芋頭餅*2 蠔油青江菜	米、鮮香菇、素G丁、芋頭餅、青江菜	白米飯 橙汁炸若排 紅糟豆腐 蘑菇炒蘭瓜	米、素排、麵包粉、醬汁、豆腐、紅糟醬、洋菇片、椰瓜	元氣金沙蛋炒飯 奶白醬G丁 椒鹽炸茄子	米、鹹蛋、蛋、三色豆、高麗菜、玉米粒、豆腐、素G丁、紅K丁							
加菜	白飯 蔴瓜素燥 炒芥藍菜 玉米素丸湯 麥茶	米、皮絲、香菇、蔴瓜、芥藍菜、薑絲、玉米段、素丸、薑絲、大麥仁	素雞拌麵 炒芥藍菜 鮮筍皮絲湯 仙草茶	麵條、調味醬汁、芥菜仁、薑絲、鮮筍、皮絲、仙草茶	糙米飯 咖哩醬 炒有機福山萵苣 大黃瓜素酥湯 紅豆紫仁湯	糙米、咖哩、三色豆、豆干、有機福山萵苣、青木瓜、素排骨酥、薑絲、紅豆、洋蔥仁	復瓜麵 炒有機福山萵苣 蒲瓜粉絲湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁、有機福山萵苣、薑絲、蒲瓜、冬粉、白木耳、芋頭	炒米粉 炒地瓜葉 味噌豆腐湯 冬瓜珍珠	米粉、紅K絲、鮮香菇、高麗菜、地瓜葉、豆腐、海带芽、冬瓜塊、珍珠	醬油炒飯 炒四季豆 芋頭山藥玉米湯 決明子	米、三色豆、碎干丁、芋頭、山藥、玉米段、決明子、大麥仁	黑胡椒拌麵 炒A菜 綜合湯 地瓜芋圓湯	乾麵、黑胡椒醬、三色豆、A菜、薑絲、結頭菜、紅K、玉米段、皮絲、地瓜、芋圓							
果	芭樂		橘子		蓮霧		柳丁		鳳梨		洋香瓜		柳丁								
總計	667	217	661	661	661	661	661	661	661	661	661	661	661	661	661	661	661	661	661	661	
備註	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	144	
備註	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	223	
備註	1587.3	1494.8	1583.9	1583.9	1583.9	1583.9	1583.9	1583.9	1583.9	1583.9	1498.4	1761.8	1498.4	1761.8	1498.4	1761.8	1498.4	1761.8	1498.4	1761.8	

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蛋品。味帝