

普台高中 114年7月21日至7月27日膳食菜單暫定表

日期	7月21日		7月22日		7月23日		7月24日		7月25日		7月26日		7月27日		
西式早餐	粥/飲品	珍珠西米露	珍珠、西米露	豆漿	豆漿	味噌湯	味噌、海帶芽、豆腐	紅茶	紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	白粥	米	糙米漿	米、糙米、花生
	主食	沙拉堡	沙拉堡	白麥吐司	白麥吐司	筍包	筍包	西式燒餅	西式燒餅	貝果堡	貝果堡	奶皇包	奶皇包(小)	鹹大餅	鹹大餅
	主菜	大熟狗	大熟狗	素鮪餘蛋沙拉 素鮪餘沙拉	白煮蛋、素鮪魚、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	綜合滷味	黑豆干、豆干結、紅K丁	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	蘑菇炒蛋 蘑菇炒干丁	蛋、豆干丁、玉米粒、洋菇片	酸菜炒麵腸	酸菜、麵腸	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、烏龍茶葉豆干
	副菜	起司片	起司片	奶酥醬	奶酥醬	蒸蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕	巧克力醬	巧克力醬	起司片	起司片	素鬆	素鬆	沙茶炒三絲	白干絲、紅K絲、豆芽菜、芹菜
	副菜	炒A菜	A菜	炒小黃瓜	小黃瓜絲	蜜豆裹/炒菜豆	豆裹/菜豆、紅K絲	炒青花菜	青花菜、蘆絲	炒美生菜	美生菜	脆瓜/炒高麗菜	脆瓜/高麗菜、紅K絲	炒小白菜	小白菜
中式早餐	粥/飲品	珍珠西米露	珍珠、西米露	豆漿	豆漿	味噌湯	味噌、海帶芽、豆腐	紅茶	紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	白粥	米	糙米漿	米、糙米、花生
	主食	黑糖饅頭	黑糖饅頭	蒸鍋貼*3	素鍋貼	筍包	筍包	芋泥包	芋泥包(大)	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	奶皇包	奶皇包	鹹大餅	鹹大餅
	主菜	大熟狗	大熟狗	素鮪餘蛋沙拉 素鮪餘沙拉	白煮蛋、素鮪魚、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	綜合滷味	黑豆干、豆干結、紅K丁	百頁燒油腐	油腐、百頁豆腐、鮮香菇	蘑菇炒蛋 蘑菇炒干丁	蛋、豆干丁、玉米粒、洋菇片	酸菜炒麵腸	酸菜、麵腸	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、烏龍茶葉豆干
	副菜	煉乳	煉乳	彩椒炒若排	甜椒、牛蒡排、青椒	蒸蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕	醬燒馬鈴薯	馬鈴薯、紅K丁	醋溜海帶絲	海帶絲、紅K、芹菜	素鬆	素鬆	沙茶炒三絲	白干絲、紅K絲、豆芽菜、芹菜
	副菜	起司片	起司片	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉	蜜豆裹	豆裹	時蔬炒干丁	彩椒、豆干、黑木耳	栗子燒南瓜	南瓜、栗子、鮮香菇、四分干	脆瓜	脆瓜		
青菜	炒A菜	A菜	炒小黃瓜	小黃瓜絲	炒菜豆	菜豆、紅K絲	炒青花菜	青花菜、蘆絲	炒美生菜	美生菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒小白菜	小白菜	
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	雙醬拌麵	油麵、火腿、紅K、碎干丁、炸醬、芝麻醬、豆芽菜、小白菜	白飯	米
	主菜	紅蘿蔔炒蛋 百菇燴腐竹	蛋、豆腐、紅K絲、筍絲、鮮香菇 濕腐竹、黑木耳、金針菇	新疆大盤G	孜然粉、黑豆干、素腿、百頁豆腐、馬鈴薯、花椒粉、紅K丁	擔擔醬拌豆腐	豆腐、普台素燴、鮮香菇	三色蒸蛋 黑胡椒豆包	皮蛋、鹹蛋、蛋豆包、黑胡椒粒	綜合滷味	油豆腐、豆干、玉米段、角螺	麻辣滷蛋 蘆筍素若柳	蛋、麻辣醬汁/蘆筍、素若、美白菇	醬爆玉米干丁	四分干、玉米粒、小黃瓜、紅K片
	加菜	三杯滷蛋	蛋、九層塔			椒鹽炸蛋	蛋、椒鹽粉			茄汁醬燒蛋	蛋、三色豆				
	副菜	海苔薯條	薯條、海苔粉	螞蟥上樹	冬粉、黑木耳絲、紅K絲、高麗菜	客家小炒	豆干、芹菜、茼蒿魷魚、榨菜絲、紅K絲	三杯杏菇豆干	杏鮑菇、九層塔、紅K片、四分干丁	咖哩燒百頁	百頁豆腐、馬鈴薯、咖哩粉、紅K丁	辣拌口水G絲	豆包絲、小黃瓜絲、豆芽菜、紅K絲、韓式泡菜	塔香海耳	海耳、九層塔、豆干片
	副菜	白菜燒豆皮	豆皮、大白菜、黑木耳、紅K絲	泡菜炒櫛瓜	韓式泡菜、櫛瓜、玉米筍、金針菇、回鍋若、杏鮑菇	雙色花椰菜	青花菜、白花菜、玉米筍、紅K片	炸水餃*3	素水餃	香菇炒蒲瓜	香菇、蒲瓜、紅K			腐皮炒高麗	豆皮、高麗菜、角螺、紅K絲
	青菜	炒鵝白菜	鵝白菜、蘆絲	炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜	炒油菜	油菜、蘆絲	炒芥藍菜	芥藍菜、蘆絲	炒鵝白菜	鵝白菜、蘆絲	炒莧菜	莧菜、蘆絲
	湯	關東煮	素米雪、白K、紅K、玉米段、黑輪片	韓式大醬湯	大白菜、豆腐、紅K絲、韓式辣粉、味噌、海帶結	羅宋湯	大蕃茄、高麗菜、西洋芹	當歸素肚湯	當歸雞包、素肚、玉米段、皮絲、白蘿蔔	筍絲魷絲羹湯	筍絲、魷絲、素火腿、豆腐	百香雙Q果 青木瓜藥膳湯	百香果粒、椰果、珍珠、綠茶包/青木瓜、皮絲	冬瓜排骨湯	冬瓜、素排骨、鮮香菇
果	香蕉		芒果		鳳梨		芭樂		西瓜		鳳梨		蘋果		
晚餐	地方	古早味鹽酥炒飯 和風秋葵 三杯油腐	米、醬油、菜脯、高麗菜、玉米粒、紅K、香菇、秋葵、油豆腐、九層塔、紅K片	白米飯 雲南豆腐蓉 炒小白菜 涼拌素G	米、豆腐、鮮香菇、芹菜、紅K末、花椒、素火腿、素若醬 小白菜、素G	壽喜燒蓋飯 山藥捲 椒鹽季豆干片	米、嫩豆腐、蛋、鮮香菇、金針菇、高麗菜、紅K絲、 山藥捲、四季豆、豆干片	鐵路便當餐 白飯、滷蛋、豆干、素排、炒高麗菜	米、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆干*1、高麗菜、紅K	海南G飯 黑白滷 辣脆小黃瓜	米、斑蘿蔔、香茅、南薑、蘆筍粒、杏鮑菇、鮮香菇、碎干丁 三角油豆腐、豆干、海帶結、小黃瓜	紹辣乾麵 鹽酥臭豆腐*2 台式泡菜	乾麵條、香菇末、素肉粒、碎干丁、豆芽菜、小白菜 臭豆腐、高麗菜、紅K	素沙茶羊若燴飯 黃瓜炒九片 辣豆瓣豆腐	米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、 大黃瓜、大貢丸、紅K片 豆腐、辣豆瓣醬
	異國	南洋咖哩燴雞 紅豆金裹*2 椒鹽毛豆莢	油扁麵、香茅、馬鈴薯、紅K、百頁豆腐、椰菜、紅豆金裹、毛豆莢、椒鹽粉	椒麻刀削麵 西芹炒雞腸 麥克G塊*2	刀削麵、豆芽菜、小黃瓜、碎干丁、紅K絲 西洋芹、雞腸、紅K片、黑木耳、麥克G塊	大阪燒風味炒麵 炸馬鈴薯百頁 豆皮壽司*2	油麵、海苔粉、高麗菜、紅K、沙拉醬、素火腿、豆干片 馬鈴薯、百頁豆腐、三角豆皮、米	咖哩醬口袋餅 黑胡椒醬通心麵	口袋餅、馬k、紅K、豆干、咖哩粉、玉米粒 通心麵、黑胡椒粒、素火腿、三色豆、碎干丁	韓式部隊鍋-麵 焗烤玉米蒸蛋	乾麵條、韓式年糕、韓式泡菜、豆腐、大白菜、金針菇、起司片 玉米粒、蛋	白醬臘腸燴飯 布丁蛋塔	米、鮮香菇、素火腿、青花菜、玉米筍、紅K丁、玉米粒 布丁粉、塔皮	川味拌麵 蘿蔔油腐 紅絲鵝白菜	油麵、辣油、小黃瓜、碎干丁、玉米粒 白K、油豆腐、鵝白菜、紅K絲
	麵食	麻辣鍋燒雞絲麵 煉乳銀絲卷*2 椒鹽豆腐	雞絲麵、四角油泡、小白菜、小珍九、高麗菜、素小蝦 小銀絲卷、豆腐	泰式酸辣豆腐鍋-麵 炸天婦羅	米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽菜、茼蒿小捲、小丸子、高麗菜、九層塔、 四季豆、南瓜、茄子、牛蒡、豆干	素鮭肉湯麵 糖醋豆腸 栗子白菜	麵條、小白菜、豆芽菜、素鮭鮑、鮮香菇 豆腸、甜椒 大白菜、紅K絲、栗子	若骨茶湯麵 牛蒡炒豆包 塔香鮮菇	乾麵條、若骨茶包、角螺、杏鮑菇、白蘿蔔、高麗菜、香梅排骨酥 牛蒡絲、豆包、紅K絲 九層塔、鮮香菇、玉米筍、紅K片	日式醬油拉麵 五香黑豆干 炒青菜	拉麵、海苔片、玉米粒、香茅、素排1/2、豆芽菜、 黑豆干片、青菜	餐蛋麵 酸菜炒素肚 塔香海帶根	蒸煮麵、素火腿1/2、荷包蛋、小白菜 酸菜絲、素肚、海帶根、九層塔、紅K絲	味噌豆乳拉麵 酸辣涼拌洋芋 時蔬素柳	拉麵、味噌、豆漿、牛蒡排、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、馬鈴薯、油花生、辣椒、小黃瓜、紅K、素甜不辣
	風味	港式煲仔飯 燙青江菜 香腸片、滷豆干	米、香梅排骨酥、油豆腐、鮮香菇 青江菜、香腸片、豆干	塔香香腸蛋炒飯 什錦滷味 橄欖油炒高麗菜	米、蛋、素香腸、高麗菜、玉米粒、素火腿、紅K丁 油豆腐、海帶結、豆干結 高麗菜、紅K絲、橄欖油	白米飯 咖哩醬豆包 五香滷四角油腐 彩椒甜豆	米、豆包、馬鈴薯、三色豆 四角油豆腐、甜椒、甜豆	素熟狗蛋炒飯 酥皮濃湯	米、素熟狗、蛋、三色豆、素火腿、高麗菜 馬鈴薯、三色豆、玉米粒、酥皮	白飯 香辣小G腿*2 豆乳G 醬香秀珍菇	米、香辣小G腿、醬汁 鹽酥G丁、百頁豆腐、豆腐乳 醬香、秀珍菇、蘆絲、鮮香菇	白飯 泡菜回鍋三層若 花椰炒玉茹 醬燒蘭花干	米、韓式泡菜、豆干、素嫩若、 青花菜、玉米筍、紅K片 蘭花干、黑木耳、芹菜	紅油水餃*10 麻辣燙	素水餃、紅油醬汁、冬粉、小珍九、三角油豆腐、金針菇、素米雪
加菜	白飯 皮絲滷干丁 炒油菜 金針煮九湯 決明子	米、皮絲、碎干丁、油菜、蘆絲 金針、冬菜、小珍九 決明子、大麥仁	素燥拌麵 炒茄子 南瓜蔬菜湯 仙草凍	麵條、調味醬汁 茄子 南瓜、高麗菜、黑木耳、仙草凍	醬油炒飯 炒四季豆 紫菜豆腐湯 檸檬愛玉	米、三色豆 四季豆、紅蘿蔔 韓國紫菜、豆腐、蘆絲 愛玉、檸檬汁	傻瓜麵 炒A菜 黃瓜素酥湯 冬瓜山粉圓	細麵、醬汁 A菜、蘆絲 大黃瓜、素排骨酥 山粉圓、冬瓜磚	糙米飯 咖哩醬 炒大陸妹 酸辣鮮菇湯 菊花茶	糙米、三色豆、碎干丁 大陸妹 蔬菜仁、高麗菜、金針菇 菊花、枸杞	香椿拌麵 炒苦瓜 玉米豆皮湯 白木耳地瓜湯	麵條、香梅醬 苦瓜、蘆絲 油皮、玉米段、蘆絲 白木耳、地瓜	白飯 蘑菇醬 炒白花朵 榨菜素絲湯 麥茶	米、三色豆、洋菇、黑胡椒 白花朵、紅K片 榨菜素絲、素肉絲、蘆絲 大麥仁	
週日午餐	早	芭樂	65.6	香瓜	61	蘋果	64.5	木瓜	53	香蕉	75.6	西瓜	53.3	葡萄	57.4
	午		47.5		47.5		52.5		47.5		60.5		37.5		46.5
	中		248.5		230		227.5		220		256.5		224		213.5
	晚餐		1733.4		1591.5		1640.5		1519.5		1872.9		1446.7		1494.1

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