

普台高中114年8月4日至8月10日 膳食菜單暫定表

		8月4日		8月5日		8月6日		8月7日		8月8日		8月9日		8月10日	
		一		二		三		四		五		六		日	
西式早餐	飲品	薏仁糙米漿	洋薏仁、糙米、焦花生	綠茶	綠茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	珍珠粉糯湯	珍珠粉圓、粉糯、薏仁	筍絲鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、玉米粒、紅X絲	紅茶	紅茶包
	主食	銀絲卷	銀絲卷	白麥吐司	白麥吐司	滿福堡	滿福堡	千層乳酪燒餅 中式燒餅	千層乳酪燒餅 中式燒餅	法國小麵包	小麵包	芋頭饅頭	芋頭饅頭(小)	芝麻堡	芝麻堡
	主菜	蜜汁豆干	豆干、白芝麻	水煮蛋 椒鹽白帶餘	蛋 白帶餘	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	黑胡椒菇柳條	素若排、洋菇片、黑胡椒醬	玉米炒蛋 玉米炒干丁	玉米粒、蛋、三色豆、碎干丁	醬燒豆腐	豆腐	墨西哥風味豆包	豆包、番茄
	副菜	煉乳	煉乳	奶酥醬	奶酥醬	黃芥末沙拉醬	沙拉醬、黃芥末	巧克力醬	巧克力醬	清蒸蘿蔔糕-醬汁	蘿蔔糕	素鬆	素鬆	起司片	起司片
	副菜	炸薯球 /炒油菜	薯球/油菜、薑絲	炒白花菜	白花菜、紅X片	起司片	起司片	苜蓿芽小瓜	小黃瓜、苜蓿芽	炒菜豆	菜豆、紅X絲	牛蒡絲/ 炒莧菜	牛蒡絲/ 莧菜	青醬筆管麵	筆管麵、玉米粒、三色豆、豆干、青花菜、九層塔
中式早餐	飲品	薏仁漿	洋薏仁、米、焦花生	山藥排骨湯	山藥、素排骨酥、鮮香菇、紅X丁	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	珍珠粉糯湯	珍珠粉圓、粉糯、薏仁	筍絲鹹粥	米、筍絲、鮮香菇、玉米粒、紅X絲	紅茶	紅茶包
	主食	銀絲卷	銀絲卷	金瓜炒米粉	米粉、南瓜、高麗菜、紅蘿蔔	黑糖饅頭	黑糖饅頭	中式燒餅	中式燒餅	奶皇包	奶皇包(大)	芋頭饅頭	芋頭饅頭(小)	素鍋貼*3	素鍋貼
	主菜	蜜汁豆干	豆乾、鮮香菇	水煮蛋 椒鹽白帶餘	蛋 白帶餘	柚香漬絲沙拉	豆包絲、小黃瓜、紅K絲、豆芽菜	黑胡椒菇柳條	素若排、洋菇片、黑胡椒醬	玉米炒蛋 玉米炒干丁	玉米粒、蛋、三色豆、碎干丁	醬燒豆腐	豆腐	墨西哥風味豆包	豆包、番茄
	副菜	煉乳	煉乳	榨菜炒雞腸	榨菜絲、雞腸	起司片	起司片	苜蓿芽小瓜	小黃瓜、苜蓿芽	蜜苡炒豆干	蜜苡、豆干片、美白菇、玉米筍	素鬆	素鬆	彩椒素炒G	青椒、素G、紅X片、甜椒
	副菜	和風山苦瓜	山苦瓜、苦瓜、和風醬	角螺滷冬瓜	角螺、冬瓜	樹子炒水蓮	破布子、水蓮、鮮香菇	油條	油條	清蒸蘿蔔糕-醬汁	蘿蔔糕	牛蒡絲	牛蒡絲	青醬筆管麵	筆管麵、玉米粒、三色豆、豆干、青花菜、九層塔
青菜	炒油菜	油菜、薑絲	炒白花菜	白花菜、紅X片	炒芥藍菜	芥藍菜	炒美生菜	美生菜	炒菜豆	菜豆、紅X絲	炒莧菜	莧菜	炒大陸妹	大陸妹、薑絲	
午餐	主食	白米飯	米	五穀飯	米、五穀米	蕃茄蔬菜拌麵	油麵、蕃茄、豆包、小白菜、鴻喜菇	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	紫米飯	米、黑糯米	白飯	米
	主菜	梅干獅子頭	獅子頭、筍干、梅乾菜、角螺	豆瓣銀芽燒豆腐	三角油豆腐、豆芽菜	瓜仔若湯蛋 川耳蘭花干	素瓜仔肉、蛋蘭花干、川耳、花生	麻辣滷味	黑豆干、酸菜絲、豆干結、百頁豆腐	腐乳燒嫩肉	嫩豆腐、豆腐乳、鮮香菇	金沙豆腐 鹽酥豆腐	豆腐、鹹蛋	咖哩豆腐炒蛋 咖哩豆腐	馬k、紅k、豆腐、蛋
	加菜	沙茶燒蛋	蛋、沙茶醬			五香滷油嫩豆腐	油嫩豆腐					茄汁燒蛋	蛋		
	副菜	涼拌鹹水G	豆包絲、玉米筍、小黃瓜、杏鮑菇、黑木耳	油燬鮮筍	筍丁、黑木耳、四分干耳	蘭東煮-附醬	白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米筍、油豆腐、海帶結、	開陽蒲瓜	素火腿、蒲瓜、紅X片	酥炸茄姑	金針菇、杏鮑菇、秀珍菇、百頁豆腐	塔香海草炒豆干	海茸、九層塔、豆干片	醬燒素肚	素肚、黑木耳、甜麵醬、紅X片
	副菜	香腸炒玉米	素香腸、玉米粒、紅X丁、馬鈴薯	奶燬白菜	大白菜、紅蘿蔔、素培根、乳酪絲			泡菜炒冬粉	冬粉、韓式泡菜、大白菜、紅X絲	回鍋若高麗	高麗菜、回鍋若、紅X片	三色花椰	青花菜、玉米筍、黑木耳、紅X片	豆芽炒三絲	豆芽菜、水蓮、紅X絲、鮮香菇
	青菜	鴻喜菇燻絲瓜	絲瓜、鴻喜菇、金針菇、薑絲	炒鴛白菜	鴛白菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒小白菜	小白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	炒A菜	A菜、薑絲
	湯	雙菜羹湯	素若羹、大白菜、紅X絲、黑木耳絲、髮菜	羅宋湯	大蕃茄、高麗菜、西洋芹	蘭東煮湯	高麗菜、玉米段、芹菜、素米雪	味噌豆腐湯	味噌、豆腐、海帶芽	冬瓜玉米湯	冬瓜、玉米段、薑絲	鮮筍排骨湯	鮮筍片、香菇、素排骨絲	紫菜豆腐湯	紫菜、豆皮、薑絲
	果	鳳梨		蘋果		芭樂		哈密瓜		芒果		西瓜		鳳梨	
晚餐	地方	素醬燒牛排飯 橄欖油炒青花 三色炒蛋	米、素牛排、醬汁、 青花菜、紅X片 三色豆、蛋	客家炒飯條 皮蛋苡仁粥 涼拌小黃瓜	飯條、香菇絲、豆干片、紅X絲、黑木耳絲、 豆芽菜 皮蛋、辣G丁、杏鮑菇、 辣椒、小黃瓜、辣椒	普台擔擔飯 龍蝦蔬菜湯	米、普台特製素燉 素蝦餃、小白菜、三角油豆腐	白飯 雲南豆腐蓉 白菜湯 滷水晶餃*2	米、豆腐、花椒、鮮香菇、 芹菜、素火腿、紅K米 大白菜、紅X片、豆皮 小籠餃	味島香鬆拌飯 泰式炸蝦排 冬瓜滷	米、味島香鬆、素鬆 素蝦排、泰式醬 冬瓜、鮮香菇、	醬香蛋包飯 芋頭餅*2 沙茶洋苡炒芥藍	米、蛋皮、素火腿、三色豆、 玉米粒、碎干丁 芋頭餅、素洋苡、芥蘭菜	番茄海鮮雞捲 麥克G塊*2 馬鈴薯燒杏菇	麵疙瘩、大蕃茄、素海參、 素蝦餃、素蝦仁、 高麗菜、鮮香菇、黑木耳、 麥克G塊、馬鈴薯、 杏鮑菇、紅X丁
	異國	義式蕃茄嫩飯 炸豆腐 油燬高麗菜	米、素火腿丁、甜椒、 小黃瓜、玉米筍、 蕃茄、碎干丁 豆腐、高麗菜、油醋醬	咖哩拌飯 紅豆奶酪	米、雪蓮子、紅X丁、 馬鈴薯、豆腐、素G 丁、黑木耳 抹茶粉、紅豆、奶酪粉、 鮮奶油			日式湯烏龍 天婦羅 豆皮壽司*2	烏龍麵、香菇、昆布高湯、 海苔絲、豆包、高麗菜 茄子、金針菇、地瓜 豆皮壽司*2	東坡醬炒飯 煎荷包蛋 涼拌青木瓜	米、碎干丁、三色豆、 玉米粒、高麗菜 蛋、青木瓜絲、百香果醬	培根鮮蔬義大利麵 夏威夷披薩	義大利麵、碎干丁、 玉米筍、青花菜、洋菇片、 鴻喜菇、素培根 墨西哥捲餅、乳酪絲、 三色豆、洋菇片、素香腸、 鳳梨	藍帶芋香排-飯 香酥蘿蔔 泡菜炒若片	米、豆包、芋頭、麵包粉、 椒鹽粉、醬汁 辣蘿蔔、韓式泡菜、 素若排
	麵食	麻辣燙-麵 椒鹽毛豆英	乾麵、白k、黑輪、 玉米段、油豆腐、金針菇、 鳳梨、 毛豆英、黑胡椒	東北酸白菜豆腐 鍋-拉麵 酥炸拼盤	拉麵、豆腐、東北酸白菜、 金針菇、小珍九、 高麗菜、 角螺 杏鮑菇、南瓜、百頁豆腐、 酥炸粉	韓式部隊鍋-麵 辣拌黃豆芽 涼拌干絲	王子麵、豆腐、起司片、 韓式年糕、金針菇、 素熟狗、高麗菜 黃豆芽、海帶芽、 白干絲、紅X絲、 芹菜	沙茶鍋燒雞絲麵 炸薯條 蠔油燒豆包	雞絲麵、小白菜、小珍九、 四角油泡、素火腿、 素小蝦 薯條、豆包、鮮香菇	米苡目鹹湯 炒空心菜 花生豆干	米苡目、豆芽菜、油豆腐、 油蛋、鮮香菇、 空心菜、 花生、 豆干丁	辣起司牛奶拉麵 芝麻醬豆腐 炒青江菜	拉麵、起司片、三角油豆腐、 豆芽菜、 筍干、 海帶芽、 玉米粒 豆腐、 芝麻醬、 青江菜	普台擔擔湯麵 黑白切	乾麵條、 普台素燉、 豆芽菜、 小白菜、 豆干 油豆腐、 蘭花干、 花生、 海帶片
	風味	傻瓜拌麵 滷豆干 鮮蔬炒甜豆	刀削麵、 豆芽菜、 碎干丁、 小白菜 豆干、 甜豆、 鮮香菇、 彩椒、 玉米筍	白飯 紅麴燒若 酥炸雙糯 毛豆炒玉米	米、 麵腸、 麵包粉、 紅麴 蘿蔔糕、 芋頭蛋、 素米雪、 毛豆仁、 玉米粒、 紅X丁、 鮮香菇	普台擔擔飯 滷四角豆腐 柳菇四季豆	米、特製素燉 四角油豆腐、 油包 四季豆、 柳松菇	白飯-麵腸茄子煲 山藥炒三色 糖醋豆腐	米、麵腸、 茄子、 辣椒 山藥、 西洋芹、 紅X片、 鮮香菇 豆腐、 番茄、 甜椒	素阿仔麵線 塔香鮮菇 五香滷什錦	紅麵線、 素阿仔酥、 麵腸、 什錦菜、 紅X絲、 黑木耳絲、 筍絲、 秀珍菇、 杏鮑菇、 九層塔、 豆干、 海帶結、 素米雪	蜜汁排骨-飯 炒大白菜 紅燒百頁豆腐	米、牛蒡排、 白芝麻、 麥芽糖、 大白菜、 紅蘿蔔、 百頁豆腐、 黑木耳、 紅X片	紅油水餃 台式泡菜 鹽酥臭豆腐	素水餃 高麗菜、 紅蘿蔔 臭豆腐
	加菜	陽春乾麵 炒莧菜 鳳梨苦瓜湯 珍珠冬瓜茶	麵條、醬汁、青江菜 莧菜、 薑絲 鳳梨、 苦瓜 珍珠、 冬瓜茶	糙米飯 宮保素肚若燥 炒大黃瓜 玉米丸子湯 素茶	糙米 素肚、 皮絲、 辣椒、 大黃瓜、 薑絲 玉米、 小珍九、 薑絲 炒大麥	炒米粉 塔香茄汁 麻油香菇湯 摩摩啞啞	米粉、高麗菜、紅X絲 茄子、九層塔 香菇、高麗菜、薑絲 西谷米、芋圓、地瓜、 椰漿、 奶粉	白飯 素滷干丁 炒芥藍菜 酸菜筍片湯 檸檬雙玉	米、皮絲、碎干丁 芥藍菜、 薑絲 酸菜仁、 筍片、 薑絲 檸檬汁、 愛玉凍	香椿拌麵 炒苦瓜 蒲瓜粉絲湯 決明子	麵條、香椿醬 苦瓜、 薑絲 南瓜、 冬粉、 薑絲 決明子、 大麥仁	糙米飯 黑胡椒蘑菇醬 炒鮮菇黃豆芽 五行蔬菜湯 仙草茶	糙米、黑胡椒粒、洋菇、 三色豆 黃豆芽、 紅X絲 山藥、 素排骨酥、 洋薏仁、 鮮香菇、 西洋芹 仙草濃縮汁	炒冬粉 炒絲瓜 南瓜蔬菜湯 綠豆薏仁湯	冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、 黑木耳絲 絲瓜、 薑絲 南瓜、 黑木耳、 豆腐 綠豆、 洋薏仁
總計	餐	38.5		34		66		66.6		66.8		67.3		64.3	
飲料	中	46		42.5		54.5		54.5		55		56		55	
點心	中	233		227.5		228		235.5		235.5		246.5		246.5	
水果	中	1588		1588.5		1588.5		1588.5		1588.4		1588.7		1588.2	

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