

普台高中114年9月8日至9月14日 膳食菜單暫定表

星期	9月8日			9月9日			9月10日			9月11日			9月12日			9月13日			9月14日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	麻油G湯	豆包、鮮香菇、青木瓜	豆漿紅茶	豆漿、紅茶包	奶茶	奶粉、紅茶包	素阿麵線糊	麵線、鮮香菇、黑木耳絲、 筍絲、皮絲、什錦菜、素蚵仔	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	三明治-自製	去邊吐司、方形火腿片、 起司片、素鬆、千島醬	白粥	米				
	主食	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	厚片吐司	厚片土司	墨西哥捲餅	墨西哥捲餅	三角豆餅	三角豆餅	貝果堡	貝果堡		港式烤饅頭				黑糖小饅頭、白芝麻、 楓糖漿				
	主菜	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、豆干	焗烤玉米火腿	乳酪絲、素火腿、玉米粒、 三色豆、碎干丁	炸G米花薯球	素G米花、薯球、麵包丁	醬燒雞腸	雞腸、紅K片	酪梨馬鈴薯蛋沙拉 酪梨沙拉	酪梨、馬鈴薯、蛋、玉米粒、 紅K丁、沙拉醬		五香海帶油腐				油豆腐、海帶結				
	副菜	藥膳素滷	高麗菜、角螺、皮絲	堅果花生醬	花生醬、堅果	奶油玉米粒	玉米粒、奶油	炸蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕、醬汁	藍莓乳酪醬	藍莓醬、奶油乳酪		酸辣蘿蔔				辣蘿蔔				
	副菜	烤地瓜/ 紅燒杏鮑菇	地瓜、杏鮑菇	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油	千島醬/ 炒美生菜	沙拉醬、番茄醬、美生菜	炒青菜	青菜	炒小黃瓜絲	小黃瓜絲		土豆麵筋/ 蠔油地瓜葉				麵筋泡、生花生/地瓜葉				
中式早餐	飲品	麻油G湯	豆包、鮮香菇、高麗菜	豆漿紅茶	豆漿、紅茶包	米苔目鹹湯	米苔目、鮮香菇、芹 菜、素火腿、高麗菜	素阿麵線糊	麵線、鮮香菇、黑木耳絲、 筍絲、皮絲、什錦菜、素蚵仔	綠茶	綠茶包	豆漿	豆漿	白粥	米						
	主食	麻油麵線	麵線、麻油、醬油	奶皇包	奶皇包	清蒸水餃*3	素水餃	三角豆餅	三角豆餅	高麗菜包	高麗菜包	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	港式烤饅頭	黑糖小饅頭、白芝麻、 楓糖漿						
	主菜	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、豆干	焗烤玉米火腿	乳酪絲、素火腿、玉米粒、 三色豆、碎干丁	京醬G綠	豆包、甜麵醬、小黃瓜絲	醬燒雞腸	雞腸、紅K片	酪梨馬鈴薯蛋沙拉 酪梨沙拉	酪梨、馬鈴薯、蛋、玉米粒、 紅K丁、沙拉醬	火腿片(蛋) 火腿片(全)	方形火腿片 素火腿	五香海帶油腐	油豆腐、海帶結						
	副菜	藥膳素滷	高麗菜、角螺、玉米 筍、皮絲	素炒冬粉	冬粉、大白菜、紅K絲、 黑木耳絲	豆瓣海帶豆干	海帶片、豆干	炸蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕、醬汁	芹香蘭花干	芹菜、蘭花干、黑木耳、 紅K絲	綜合堅果	綜合堅果	酸辣蘿蔔	辣蘿蔔						
	副菜	烤地瓜	地瓜	甜豆彩椒	甜椒、甜豆、美白菇					柚香蓮藕	蓮藕、柚子醬	三杯柳松菇	柳松菇、紅K片、九層塔、 杏鮑菇	土豆麵筋	麵筋泡、生花生						
青菜	紅燒杏鮑菇	杏鮑菇	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油	炒美生菜	青花菜	炒青菜	青菜	炒美生菜	美生菜	炒A菜	A菜	蠔油地瓜葉	地瓜葉							
午餐	主食	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	油飯	長糯米、鮮香菇、玉米粒、 毛豆仁、碎干丁、生花生、菜脯	紅麴飯	米、紅麴米						
	主菜	瓜仔若燕蛋 瓜仔若干丁	蛋、素瓜仔若、碎干丁	麻辣燙	豆腐、小珍九、金針菇、 素米雪、玉米筍	麻婆嫩豆腐	嫩豆腐、鮮香菇、玉米粒、 紅K米	咖哩炒蛋 咖哩豆腐	蛋、豆腐、馬鈴薯、紅K丁	五更腸旺	黑豆干、酸菜絲、黑木耳、 紅K片、辣椒、素米雪	梅干油燉豆腐	油燉豆腐、梅干菜	三色炒蛋 三杯天貝素菇	三色豆、玉米粒、蛋、 豆腐、天貝、銀絲卷、九層塔、 紅K片						
	加菜	沙拉醬炸蛋	蛋、沙拉醬			紅燒蛋	蛋			麻辣辣蛋	蛋										
	副菜	炸醬粉絲油腐	冬粉、油豆腐、素炸醬、 高麗菜、紅K絲、黑木耳絲	涼拌煙燻G綠	豆包、小黃瓜、紅K絲、 黑木耳絲	醬爆雙結	豆干結、海帶結	泡菜回鍋若	韓式泡菜、回鍋若、大白菜、 紅K絲	海茸炒豆干	海茸、豆干片	孜然馬鈴薯	馬鈴薯、四分干丁、紅K丁、 花椒、甜椒	關東煮-附醬	白蘿蔔、油豆腐、紅K丁、 素米雪、素什錦						
	副菜	筍干皮絲	筍干、皮絲	蒲瓜燴金針	蒲瓜、金針菇	鹽酥茄子	茄子、酥炸粉	芹香銀芽	豆芽菜、芹菜、紅K絲	海苔波浪薯條	波浪薯條、海苔粉	白菜滷	大白菜、角螺、紅K片、黑木耳	咖哩花椰	白花菜、黑木耳、紅K片						
青菜	炒鵝白菜	鵝白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜	炒空心菜	空心菜			炒油菜	油菜							
湯	冬瓜排骨湯	冬瓜、素排骨酥	玉米濃湯	馬鈴薯、三色豆、玉米粒、 奶粉、素火腿	紅燒湯	白蘿蔔、紅K丁、玉米段、 皮絲、油豆腐	摩摩啵啵 四物湯	西谷米、椰漿、水蜜桃、奶粉、 珍珠粉圓	四物湯包、山藥、鮮香菇、 蓮子	碗仔翅	冬粉、鮮香菇、筍絲、黑木耳絲、 大白菜、素若絲	酸菜油腐湯	酸菜、油豆腐、金針菇、 薑絲	關東煮湯	高麗菜、小珍九、玉米段						
果	芭樂		葡萄		鳳梨		火龍果		橘子		洋香瓜		小玉								
地方	砂鍋菜飯 三杯豆腐 木耳白花	米、青菜、素火腿、 碎干丁、豆腐、 豆腐、九層塔、 黑木耳、白花菜、紅K片	南瓜清蛋燴雞 椒麻雞鮮筍 薑汁豆干	油麵、南瓜、蛋、美白菇、 金針菇、高麗菜、 豆干片 筍干、皮絲 豆干、白芝麻	沙茶洋若燴飯 櫻粉熟狗	米、素洋若、芥藍菜、 豆干片、鮮香菇、 筍片 櫻粉熟狗	金沙蛋炒飯 素炒小瓜什錦 玉米布丁酥*2	米、鹹蛋、蛋、高麗菜、 玉米粒、紅K丁、 碎干丁、小黃瓜、 鮮香菇、紅K片、 百頁豆腐、玉米 布丁酥	紹子乾麵 紅燒凍豆腐 素炒甜不辣	麵條、鮮香菇、 豆干丁、豆芽菜、 小白菜、凍豆腐、 杏鮑菇 甜不辣、小黃瓜、 紅K片	沙茶素土魷絲羹飯 茄燒雞腸 炒大黃瓜	米、素土魷絲、大白菜、 金針菇、紅K絲、 黑木耳絲、筍絲、 筍絲、 雞腸、 茄子 大黃瓜、紅K片	台式炒飯條 芹香素腿 素燻大陸妹	板條、高麗菜、鮮香菇、 豆芽菜、芹菜、 豆干片、素若排、 西洋芹、素腿、 紅K片大陸妹、 素若粒							
	白醬義大利麵 珍珠布丁	義大利麵、玉米筍、 甜椒、碎干丁、 玉米粒、青花菜、 素火腿、 布丁粉、珍珠粉圓	韓式拌飯 泡菜炒年糕 芝麻拌海芽	米、韓式泡菜、 高麗菜、紅K絲、 玉米粒、碎干丁、 鮮香菇、 豆芽菜、 乳酪絲、 年糕、大白菜、 紅K絲、 豆干片、 海帶芽、白芝麻	焗烤鮮蔬貝殼麵 酸辣青木瓜絲 筍子捲	貝殼麵、甜椒、 番茄、三色豆、 玉米粒、馬鈴薯、 碎干丁、 乳酪絲、 青木瓜、 辣椒、 筍子捲	泰式炒麵 瑪格麗特法國麵包*2	油麵、高麗菜、 豆干片、檸檬、 花生、 蕃茄、九層塔、 乳酪絲、 大番茄、 起司片、 九層塔、 法國麵包	新疆羊肉抓飯 新疆大盤G	米、素羊肉、孜然、 紅K絲、 葡萄乾、 碎干丁、 鮮香菇、 素雞、 馬鈴薯、 青花菜、 甜椒、 青椒	炒麵麵包 酥炸香檳排 炸香菇	沙拉堡、油麵、 高麗菜、 豆芽菜、 素火腿、 香檳排、 乳酪絲、 香菇、 杏鮑菇	鮑魚鮮蔬拌飯 醬燒百頁 三色豆花	米、素鮑魚、 玉米筍、 青花菜、 豆干丁、 蛋、 百頁豆腐、 黑木耳、 豆花、 巧克力 布丁粉、 布丁粉							
晚飯	麵食	麻辣鍋燙意麵 地瓜球*3 青椒炒豆干	鍋燒意麵、小白菜、 四角油泡、油豆腐、 小珍九、 金針菇、 地瓜球、 青椒、 豆干片	沙茶豆腐鍋-附醬 鹽酥拼盤	麵條、豆腐、 金針菇、 高麗菜、 角螺、 大貢丸、 麥克G塊、 脆薯、 杏鮑菇	餐蛋麵 糖醋蹄膀 炒大白菜	蒸煮麵、火腿片、 荷包蛋、 小白菜、 烤翅、 甜椒、 大蕃茄 大白菜、 紅K絲	普台擔擔湯麵 黑白切 蠔油地瓜葉	乾麵條、普台素燥、 小白菜、 豆芽菜、 海帶結、 素雞、 地瓜葉、 素蠔油	紅燒素牛若湯麵 綜合滷味	乾麵條、紅K丁、 白蘿蔔、 角螺、 大蕃茄、 素牛小排、 鮮香菇、 黑豆干、 玉米筍、 海帶片、 油豆腐	香蜜拉麵 香干土豆 麥克G塊*2	拉麵、筍干、 玉米粒、 豆芽菜、 海苔片、 素若排、 豆干丁、 生花生、 麥克G塊	榨菜若絲湯麵 塔香綜合結 夾心豆干	乾麵、榨菜、 素肉絲、 青菜、 三角油腐、 杏鮑菇、 鮑魚菇、 秀珍菇、 九層塔、 黑豆干、 酸菜絲、 花生糖粉						
	風味	白飯 烏蛋蒸肉燥 橄欖油炒青花 芹香油片絲	米、小蛋、素若粒、 油豆腐、 青花菜、 紅K片、 芹菜、 油片絲、 黑木耳絲	港式爰仔飯 青江菜佐香腸 滷蛋	米、香椿排骨酥、 油豆腐、 紅K片、 鮮香菇、 青江菜、 素香腸、 蛋	白飯 蜜帶火雞G排 梅干豆干 紅絲高麗菜	米、豆包、火腿 黑豆干、 梅干菜、 高麗菜、 紅K絲	蒲燒鰻魚飯 玉米炒蛋 五彩甜蝦	米、素鰻魚、 白芝麻、 玉米粒、 蛋、 甜蝦、 蘆筍、 美白菇、 鮮香菇	白飯 香酥條排 蕃茄油腐 紅絲菜豆	米、香酥魚排、 油豆腐、 香菇、 蕃茄、 紅K絲、 菜豆	素雞鹹茶泡飯 三色蒸蛋 和風秋葵	米、素雞、 素鹹魚、 烏龍茶、 昆布、 小黃瓜、 玉米粒、 蛋、 皮蛋、 鹹蛋、 秋葵、 和風醬	蕃茄回鍋若雙飯 辣子G丁 紅絲鵝白菜	米、蕃茄、 馬鈴薯、 回鍋若片、 高麗菜、 素G丁、 四分干、 小黃瓜、 鵝白菜、 紅K絲						
	加菜	醬油炒飯 炒A菜 芹香豆腐湯 洛神花茶	米、三色豆、 A菜、 芹菜、 豆腐、 洛神花	椒麻拌麵 炒莧菜 榨菜素絲湯 決明子	麵條、辣油、 醬汁、 花椒筍菜、 榨菜、 素若絲、 薑決明子、 大麥仁	糙米飯 咖哩醬 炒有機蔬菜 酸菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、三色豆、 有機蔬菜、 酸菜仁、 素肚、 愛玉凍、 檸檬汁	傻瓜麵 炒有機蔬菜 南瓜蔬菜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條、 有機蔬菜、 薑絲、 南瓜、 高麗菜、 番茄、 冬瓜糖磚	黑胡椒炒飯 炒綠瓜 金針排骨湯 白木耳甜湯	米、三色豆、 火腿綠瓜、 金針菇、 素排骨酥、 山藥、 白木耳、 蓮子	蘑菇拌麵 炒蒲瓜 黃瓜素雞湯 仙草凍茶	乾麵、洋菇片、 三色豆、 蒲瓜、 大黃瓜、 素排骨酥、 仙草凍	糙米飯 皮絲干丁 炒苦瓜 綜合湯 綠豆薏仁湯	糙米、碎干丁、 皮絲、 筍瓜、 白蘿蔔、 油豆腐、 大貢丸、 綠豆、 洋薏仁						
果	芒果		火龍果		芭樂		葡萄		柳丁		西瓜		芭樂								
課目標		59.1		68		60.7		58.1		57.5		63.9		58							
學期		54		55.9		59		49.9		47.5		51.5		45							
學期		222.5		248.6		221		240		230		202		205							
學期		1612.4		1769.5		1657.8		1641.5		1577.5		1527.1		1457							

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