

普台高中114年9月22日至9月28日 膳食菜單暫定表

日期	9月22日			9月23日			9月24日			9月25日			9月26日			9月27日			9月28日		
星期	一			二			三			四			五			六			日		
西式早餐	飲品	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、紅K絲、皮絲、碎干丁、鮮香菇	黑糖鮮奶茶	黑糖、奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	綠奶茶	綠茶包、奶粉	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	奶茶	紅茶包、奶粉	白粥	米						
	主食	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包	厚片吐司	厚片土司	沙拉堡	沙拉堡	奶香餐包	奶油小餐包	口袋餅	口袋餅	統一加州葡萄麵包 統一切達起司貝果	加州葡萄麵包 切達起司貝果	紅豆包	紅豆包						
	主菜	茶葉蛋 茶香干片	蛋、豆干片、滷包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	大熟狗/起司片	全素大熟狗、起司片	馬鈴薯蛋沙拉 馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬	玉米炒蛋 玉米炒火腿	玉米粒、蛋、碎干丁、素火腿	紐澳良風味若排	素若排、醬汁	醬燒蘭花干	蘭花干、豆干、紅蘿蔔、黑木耳						
	副菜	干絲銀芽	豆芽菜、粗干絲、紅蘿蔔、芹菜	玉米馬鈴薯燜烤	玉米粒、馬鈴薯、碎干丁、三色豆、乳酪絲	黃芥末沙拉醬	黃芥末醬、沙拉醬	玉米穀片	玉米穀片	起司片/千島醬	起司片、沙拉醬、番茄醬	炸薯球拼盤	薯球、脆薯、地瓜球	脆筍/香脆酥	幼筍/香脆酥						
	副菜	牛蒡絲 炒空心菜	牛蒡絲 空心菜	黑芝麻抹醬	黑芝麻醬	炒美生菜	美生菜	炒青花菜	青花菜、紅K片	義式烤櫛瓜	櫛瓜、義式香料粉			炒莧菜	莧菜						
中式早餐	飲品	高麗菜鹹粥	米、高麗菜、紅K絲、皮絲、碎干丁、鮮香菇	黑糖鮮奶茶	黑糖、奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	冬瓜貢丸湯	冬瓜、貢丸、皮絲	紅茶豆漿	豆漿、紅茶包	奶茶	紅茶包、奶粉	白粥	米						
	主食	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包	炸芋頭糕	芋頭糕	鹹大餅	鹹大餅	台式炒麵	油麵、豆芽菜、紅K絲、高麗菜、皮絲	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	蘑菇醬拌麵	油麵、洋菇片、三色豆、碎干丁、玉米粒	紅豆包	紅豆包						
	主菜	茶葉蛋 茶香干片	蛋、豆干片、滷包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	塔香豆干	九層塔、豆干	三杯油豆腐	三角油腐、九層塔、紅K片	玉米炒蛋 玉米炒火腿	玉米粒、蛋、碎干丁、素火腿	紐澳良風味若排	素若排、醬汁	醬燒蘭花干	蘭花干、豆干、紅蘿蔔、黑木耳						
	副菜	干絲銀芽	豆芽菜、干絲、紅蘿蔔、芹菜	玉米馬鈴薯燜烤	玉米粒、馬鈴薯、碎干丁、三色豆、乳酪絲	芹香鮮菇	甜椒、鮑魚菇、芹菜、甜豆	雙菇絲瓜	絲瓜、金針菇、美白菇	起司片	起司片、沙拉醬、番茄醬	炸薯球拼盤	薯球、脆薯、地瓜球	脆筍	幼筍						
	副菜	牛蒡絲	牛蒡絲	榨菜炒秀珍菇	秀珍菇、榨菜絲、紅蘿蔔	素蝦羹白筍	筍白筍、素蝦仁、黑木耳			粉蒸芋頭	芋頭、香椿排骨酥	三杯素羹	素羹、茼蒿腰花、九層塔、紅K片	香脆酥	香脆酥						
青菜	炒空心菜	空心菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒美生菜	美生菜	炒青花菜	青花菜、紅K片	烤櫛瓜	櫛瓜	炒白花菜	白花菜	炒莧菜	莧菜							
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	日式炒飯	米、碎干丁、高麗菜、玉米粒、紅K丁、海苔絲						
	主菜	東北鍋燙若	豆包、杏鮑菇、紅K絲	羅漢齋	大油皮、鮮筍片、鮮香菇、玉米粒、角螺、油豆腐	素燉茶蛋 五香素腿	蛋、素若燻、碎干丁素腿、紅蘿蔔	泰式炸蛋 泰式打拋D	蛋、泰式醬碎干丁、九層塔、小番茄、大蕃茄、檸檬汁	咖哩獅子頭	獅子頭、馬鈴薯、紅K丁、黑木耳	蕃茄嫩豆腐	大蕃茄、油豆腐、馬鈴薯、白蘿蔔	日式味噌炒蛋 日式豆腐	蛋、豆腐、味噌、鴻喜菇						
	加菜	肢香滷蛋	蛋			三杯滷蛋	蛋、九層塔			滷蛋	蛋										
	副菜	麻辣嫩滷味	黑豆干、白蘿蔔、海帶結、素米雪	回鍋炒雞腸	雞腸、杏鮑菇、紅K片、黑木耳	炸四季干片	四季豆、豆干片	白菜滷	大白菜、紅K、豆皮	什錦燴豆包	豆包、什錦菜、黑木耳絲、金針菇、紅K絲	醬爆豆腸	豆腸、紅K片、黑木耳、小黃瓜	鹽酥拼盤	蘿蔔絲、杏鮑菇、素米雪、鹽酥丁、豆干						
	副菜	培根炒白花	白花菜、素培根、紅K片	泡菜炒年糕	年糕、韓式泡菜、大白菜、紅K絲	腰果田園玉米	玉米粒、腰果、紅K丁、小黃瓜	豆瓣鴨百頁	百頁豆腐、豆瓣醬、黑木耳	開陽蒲瓜	蒲瓜、素蝦仁	青花炒若片	青花菜、回鍋若片、紅K片								
	青菜	炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒青江菜	青江菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜	炒鵪白菜	鵪白菜						
	湯	髮菜羹湯	髮菜、素若燻、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、筍絲	黃瓜素豚湯	大黃瓜、素排骨酥、玉米段	義式番茄湯	大蕃茄、高麗菜、米豆、義式香料、西洋芹	蘿蔔油豆腐湯	白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐	冬菜豆腐湯	冬菜、豆腐、韓國紫菜	何首烏養生湯	何首烏、皮絲、高麗菜、紅蘿蔔、鮮香菇	綠豆薏仁湯 海芽豆芽湯	綠豆、洋薏仁、海帶芽、黃豆芽、薑絲						
	果	柚子		火龍果		蘋果		楊桃		西瓜		芭樂		鳳梨							
晚餐	地方	韓式什錦湯飯 塔香素餘 青木瓜G線	米、馬鈴薯、韓式泡菜、韓式黃豆醬、油豆腐、大白菜、金針菇、紅K絲 素餘、九層塔、甜椒青木瓜、豆包	蕃茄什錦燴麵 滷嫩豆腐 凉拌小黃瓜	油麵、大蕃茄、油豆腐、玉米粒、高麗菜、美白菇、金針菇 嫩豆腐、小黃瓜、辣椒	素香腸炒飯 香菇燒素排 彩燴甜豆	米、素香腸、三色豆、素火腿、高麗菜香茹、素排、荷蘭豆、甜椒、玉米筍	白米飯 香酥餘排 山藥捲 冬瓜滷皮絲	米、素餘排、醬汁山藥捲、冬瓜、皮絲、鴻喜菇	馬祖紅糟蝦仁炒飯 麥克雞塊*2 沙拉嫩筍	米、紅糟醬、茼蒿蝦仁、碎干丁、高麗菜、麥克雞塊 新鮮竹筍、沙拉醬	普台滷燴飯 若宵茶湯	米、特製素燥白蘿蔔、紅蘿蔔、油豆腐、芹菜、角螺、高麗菜	沙茶若絲炒麵 筍干滷皮絲 薑汁豆干	油麵、素若排、素火腿、紅K絲、高麗菜、黑木耳絲、筍干、皮絲、四分干丁、白芝麻						
	異國	日式炒麵 泡菜飯燴 滷什錦燒	油麵、高麗菜、紅K絲、豆干片 海苔片、米、韓式泡菜、豆漿、小黃瓜、紅K絲、素鬆、什錦燒	咖哩蘑菇嫩飯 什錦烤蔬菜	米、碎干丁、洋菇片、玉米粒、紅K丁、高麗菜、咖哩粉 青花菜、白花菜、火腿、玉米筍、地瓜	天婦羅定食-麵 關東煮湯	烏龍麵、小黃瓜、紅K、豆干片、芝麻醬、牛蒡、茄子、南瓜、素黑輪、酥炸粉、玉米段、素米雪、白蘿蔔、三角油豆腐、高麗菜	青醬筆管麵 酥皮濃湯	筆管麵、九層塔、碎干丁、玉米粒、青花菜、洋菇片、堅果、乳酪粉 馬鈴薯、三色豆、素火腿、酥皮	壽喜燒蓋飯 紅絲高麗菜 馬蹄條	米、美白菇、玉米筍、金針菇、回鍋若、大白菜、蛋 高麗菜、紅蘿蔔、馬蹄條			西班牙海鮮燴飯 厚片焗披薩	米、番茄、素海參、素蝦仁、素蝦仁、碎干丁、毛豆仁、青花菜 厚片吐司、乳酪絲、馬鈴薯、素火腿、洋菇片、鳳梨						
	麵食	素土魷絲羹麵 臭豆腐*2 台式泡菜	油麵、素土魷絲、大白菜、紅K、筍絲、黑木耳絲、金針菇、臭豆腐、高麗菜、紅K絲	牛奶奶起司鍋燒麵 紅絲油豆腐 五香豆干	鍋燒意麵、起司片、奶粒、高麗菜、素火腿、四角油泡、小白菜、小珍丸、油菜、紅K絲、豆干	日式醬油拉麵 酸菜炒黑干 可樂餅	拉麵、海苔片、玉米粒、筍干、素若排、豆芽菜、高麗菜、三角油豆腐 酸菜、黑豆干、可樂餅	韓式泡菜湯餃 韓式蘿蔔筍 五味醬油腐	素食水餃、韓式泡菜、大白菜、紅K絲、豆腐白蘿蔔、韓式辣粉、四角油豆腐、五味醬	什錦滷味-麵 培根炒玉米 帶豆炒若片	米、特製素燥白蘿蔔、豆、豆腐、黑木耳絲、紅K絲、高麗菜、金針菇、筍絲、腰果、杏鮑菇、紅K片、黑豆干、海帶結、味噌	味噌乳豆拉麵 炸鍋貼*2 椒鹽毛豆莢	拉麵、玉米粒、豆芽菜、海苔片、起司片、高麗菜、筍干、三角油腐、豆腐、素鍋貼、毛豆莢、黑胡椒粒	日式烏龍湯麵 炸茄子地瓜 老皮嫩若	烏龍麵、豆包、海苔絲、素什錦、高麗菜、玉米粒、蛋 地瓜、茄子、豆腐、醬汁						
加菜	風味	麻油鮮菇炊飯 醬爆回鍋若 櫛子脆香瓜	米、杏鮑菇、柳松菇、鮮香菇、玉米筍、碎干丁、毛豆仁 高麗菜、豆干片、紅K片 苦瓜、破布子	白米飯 香辣小G麵*2 橄欖油炒青花 塔香豆腸	米、香辣小G麵、醬汁、海苔菜、紅K片、豆腸、九層塔、紅K片	麻辣嫩豆腐蓋飯 青椒炒筍筍 荷包蛋	米、嫩豆腐、鮮香菇、素若粒、玉米粒 青椒、竹筍、鮮香菇、蛋	素香什錦燴吃席 滷味拼盤 素燉大陸妹	麵吃席、小白菜、紅K片、鮮香菇、豆干片、海帶結、三角油豆腐、小蛋、素米雪、大陸妹、素若燻	酸辣湯麵 醬燒腰果杏鮑菇 味噌豆干	油麵、蛋、豆腐、黑木耳絲、紅K絲、高麗菜、金針菇、筍絲、腰果、杏鮑菇、紅K片、黑豆干、海帶結、味噌	普台滷燴飯 滷油嫩豆腐 柳菇炒鮮蔬	米、特製素燥油嫩豆腐、滷包、荷蘭豆、柳松菇、紅k、玉米筍	白米飯 辣醬牛腩燴豆腐 西芹鮑菇 甜麵醬燒素肚	米、韓式年糕、油豆腐、韓式泡菜、大白菜、紅K絲 西洋芹、鮑魚菇、甜椒素肚、小黃瓜、紅K片、黑木耳						
	加菜	炒冬粉 炒大陸妹 冬瓜排骨湯 仙草茶	冬粉、大白菜、紅K絲 大陸妹 冬瓜、素排骨酥、薑絲仙草濃縮汁	醬香炒飯 炒大黃瓜 紫菜豆腐湯 紅豆薏仁湯	米、香菇、玉米粒、碎干丁 大黃瓜 韓國紫菜、豆腐 紅豆、洋薏仁	傻瓜麵 炒有機蔬菜 酸菜素肚湯 百香雙Q	乾麵條、醬汁有機蔬菜 酸菜仁、素肚 椰果、珍珠粉圓、百香果粒	高麗菜飯 炒有機蔬菜 山藥什錦湯 決明子	米、高麗菜、香菇、素火腿 有機蔬菜 山藥、鮮香菇、素洋若決明子、大麥仁	炸醬拌麵 炒皇宮菜 五行蔬菜湯 珍珠冬瓜茶	麵、素炸醬、豆芽菜、豆干丁 皇宮菜 南瓜、高麗菜、大蕃茄、黑木耳、美白菇 冬瓜糖磚、珍珠粉圓	梅干鮑菇拌飯 炒A菜 絲瓜粉絲湯 芋香西米露	米、梅干菜、杏鮑菇、碎干丁 A菜 絲瓜、冬粉、薑絲 芋頭、西谷米、奶粉	素臘香麵線 炒苦瓜 榨菜豆腐湯 地瓜芋圓仙草凍	麵線、醬汁 苦瓜 榨菜、豆腐、薑絲 地瓜、芋圓、仙草凍						
	點心	鳳梨	鳳梨	梨子	梨子	香蕉	香蕉	木瓜	木瓜	鳳梨	鳳梨	西瓜	西瓜	芭樂	芭樂						
點心	點心	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44						
點心	點心	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250						
點心	點心	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4	1752.4						

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