

普台高中114年10月20日至10月26日 膳食菜單暫定表

日期		10月20日		10月21日		10月22日		10月23日		10月24日		10月25日		10月26日		
星期		一		二		三		四		五		六		日		
西式早餐	粥/飲品	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、馬鈴薯、素火腿	熱牛奶	奶粉	豆米漿	豆漿、糙米、焦花生	綠茶	綠茶包	白粥	米	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	
	主食	奶皇包	奶皇包	茄汁若醬筆管麵	筆管麵、玉米粒、三色豆、碎干丁、大蕃茄	統一巧克力派司麵包 統一藍莓寒天貝果	巧克力派司麵包 藍莓寒天貝果	鹹大餅	鹹大餅	厚片土司	厚片土司	炸銀絲卷	銀絲卷	奶油餐包	奶油餐包	
	副菜	茶葉蛋 茶香豆腐	蛋、豆腐、滷包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	辣茄醬馬鈴薯炒蛋 辣茄醬馬鈴薯	馬鈴薯、蛋、豆干丁、蕃茄	紐奧良風味豆包	豆包、醬汁	白煮蛋 塔香豆包	蛋、豆包、九層塔	照燒海帶油腐	油豆腐、海帶結	銷餘蛋沙拉 銷餘沙拉	蛋、素鮑餘、馬鈴薯、沙拉醬、小黃瓜、紅K丁、玉米粒	
	副菜	酸菜炒若末	酸菜絲、素若粒、碎干丁、辣椒	炸物拼盤	素G米花、薯條	玉米穀片	玉米穀片	起司片	起司片	黑芝麻抹醬	黑芝麻抹醬	素鬆	素鬆	起司片	起司片	
	副菜	烤地瓜 炒菜豆	地瓜、菜豆	橄欖油拌青花	橄欖油、青花菜			沙茶海帶干條/ 炒高麗菜	海帶絲、白干絲、紅K絲高麗菜	乳酪玉米炒豆干	毛豆仁、玉米粒、紅K丁、碎干丁、乳酪絲	菜脯燒冬瓜/ 炒小芥菜	菜脯、冬瓜、小芥菜	胡麻醬高麗菜絲	高麗菜、胡麻醬汁	
中式早餐	粥/飲品	豆漿	豆漿	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、馬鈴薯、素火腿	熱牛奶	奶粉	豆米漿	豆漿、糙米、焦花生	綠茶	綠茶包	白粥	米	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	
	主食	奶皇包	奶皇包	中式燒餅	中式燒餅	芋泥包	芋泥包	鹹大餅	鹹大餅	高麗菜包	高麗菜包	炸銀絲卷	銀絲卷	黑糖饅頭	黑糖饅頭	
	主菜	茶葉蛋 茶香豆腐	蛋、豆腐、滷包	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	辣茄醬馬鈴薯炒蛋 辣茄醬馬鈴薯	馬鈴薯、蛋、豆干丁、蕃茄	紐奧良風味豆包	豆包、醬汁	白煮蛋 塔香豆包	蛋、豆包、九層塔	照燒海帶油腐	油豆腐、海帶結	銷餘蛋沙拉 銷餘沙拉	蛋、素鮑餘、馬鈴薯、沙拉醬、小黃瓜、紅K丁、玉米粒	
	副菜	酸菜炒肉末	酸菜絲、素若粒、碎干丁、辣椒	蔬菜沙拉	小黃瓜、苜蓿芽、千島醬	柚香青木瓜	青木瓜、毛豆仁、柚子醬	起司片	起司片	滷水晶餃	水晶餃	素鬆	素鬆	起司片	起司片	
	副菜	烤地瓜	烤地瓜	油條	油條	豉香糯米椒	豆豉、糯米椒、油片	沙茶海帶干絲	海帶絲、白干絲、紅K絲	乳酪玉米炒豆干	毛豆仁、玉米粒、紅K丁、豆干丁、乳酪絲	菜脯燒冬瓜	菜脯、冬瓜	蜜黑豆	蜜黑豆	
青菜	炒菜豆	菜豆	橄欖油拌青花	橄欖油、青花菜	炒大陸妹	大陸妹	炒高麗菜	高麗菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒小芥菜	小芥菜	胡麻醬高麗菜絲	高麗菜、胡麻醬汁		
午餐	主食	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	咖哩奶油炒麵	油麵、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、碎干丁、奶油、咖哩粉、	五穀飯	米、五穀米	白米飯	米	
	主菜	老茶豆腐	油豆腐、烏龍茶葉、鴻喜菇	沙茶玉米燴蛋 紅燒菱角排骨	蛋、玉米粒、素火腿、豆腐、紅蘿蔔、素排骨、菱角、紅K、甜豆	咖哩年糕燒豆腐	馬鈴薯、紅K丁、韓式年糕、豆腐	黑胡椒炸蛋 黑胡椒油腐	蛋、三色豆、黑胡椒醬、三角油腐	豆乳蒸蛋 青江煙燻鰻	豆漿、豆腐、蛋、鮮香菇煙燻鰻、青江菜	三杯G	素G丁、紅蘿蔔片、黑豆干、九層塔	五更腸旺	豆腐、酸菜絲、素米雪、黑木耳、杏鮑菇、花椒	
	加菜	滷蛋	蛋、滷汁			三杯滷蛋	蛋、九層塔			梅汁燒嫩膚	油嫩豆腐、紫蘇梅					
	副菜	孜然風味雙龍薯	地瓜、馬鈴薯、孜然粉	宮保蘭花干	蘭花干、辣椒、油花生、黑木耳、青椒、	泰式酸辣冬粉	冬粉、紅蘿蔔、黑木耳絲、高麗菜、油花生	古早味瓜仔若	素瓜仔若、豆干丁、鮮香菇	炸物拼盤	杏鮑菇、茄子、鹽酥G丁、百頁豆腐	酸菜炒麵腸	麵腸、酸菜仁、黑木耳	客家小炒	豆干片、榨菜絲、紅K絲、素魷魚、芹菜	
	副菜	鮮菇燜白菜	大白菜、美白菇、紅K絲、豆皮	韓式涼拌豆芽	海帶芽、黃豆芽、韓式辣粉	蘿蔔燉排骨	白蘿蔔、素排骨絲、鮮香菇、玉米筍	蒲瓜鮮燴	蒲瓜、黑木耳、素蝦仁、素海參			雙色花椰	白花椰、青花菜、紅K片	辣味噌炒高麗	高麗菜、角螺、紅K片	
	青菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒莧菜	莧菜	炒高麗菜	高麗菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小白菜	小白菜	
	湯	韓式冬粉豆腐湯	冬粉、韓式黃豆醬、豆腐、高麗菜、紅K絲	綜合湯	素米血、凍豆腐、白蘿蔔、紅K丁	腰果牛蒡湯	腰果、牛蒡、玉米段、	香菇羹湯	鮮香菇、髮菜羹、紅蘿蔔、黑木耳絲、大白菜	羅宋湯	大蕃茄、白蘿蔔、紅K、高麗菜、西芹	紫菜冬粉湯	韓國紫菜、冬菜、冬粉	筍片排骨湯	酸菜、素排骨酥、筍片	
果	芭樂		柳丁		鳳梨		香蕉		橘子		洋香瓜		小玉			
晚餐	地方	白米飯 黑胡椒海鮮排 宮保素G丁 玉米筍鮑菇	米、海鮮排 素G丁、乾花生、甜椒、杏鮑菇、玉米筍、紅K片	白飯 香辣小G腿*2 橄欖油炒白花 三杯油腐	米、香辣小G腿 青花菜、紅K片 九層塔、油豆腐、黑木耳	麻婆豆腐蓋飯 素燴炒青椒 照燒紫茄	米、嫩豆腐、辣椒、素若粒、鮮香菇、 青椒、素香腸、茄子、九層塔	奶油黑胡椒拌麵 起司醬施薯拼盤	油扁麵、三色豆、玉米筍、碎干丁、奶油、青花菜 龍薯、起司醬、鹽酥G丁	便當餐-米、 蜜汁素排、炒冬粉、滷蛋、炒小白菜	米、素若排、白芝麻、高麗菜、冬粉、紅K絲、蛋、小白菜	白米飯 墨西哥醬炸豆包 紅絲油菜 炸皮蛋百頁	米、豆包、墨西哥香料、大蕃茄 油菜、紅K絲 皮蛋、百頁豆腐	韓式拌飯 韓式小黃瓜 糖醋烤魷	米、高麗菜、碎干丁、紅K絲、韓式泡菜、菠菜、黃豆芽 小黃瓜、白芝麻、辣粉 烤魷、甜椒	
	異國	韓式泡菜炒麵 楓糖烤酥條 麥克G塊*2	油扁麵、韓式泡菜、高麗菜、紅K絲、素黑輪、素若排、 厚片吐司、楓糖漿 麥克G塊	乳酪醬義大利麵 墨西哥塔可	義大利麵、起司醬、洋菇片、玉米粒、素火腿、甜椒、碎干丁 墨西哥餅皮、紫色高麗菜、大蕃茄、玉米粒、素G米花、墨西哥醬汁	日式鮭魚茶泡飯 酥炸杏鮑菇 唐揚豆腐	米、海苔素鬆、鹹鮭餘、烏龍茶、小黃瓜絲 杏鮑菇、地瓜粉、太白粉、 雞蛋豆腐、麵包粉	蘑菇燻燻飯 紅茶椰果凍	米、小黃瓜、甜椒、洋菇片、玉米粒、紅K絲、青花菜、乳酸絲 紅茶包、椰果、果凍粉	泰式酸辣炒麵 裹粉熟狗	油麵、回鍋若片、大蕃茄、高麗菜、玉米粒、豆芽菜、素蝦仁 裹粉熟狗	椒麻香拌麵 柚香蘿蔔 煙燻豆包絲	刀削麵、豆芽菜、椒麻醬、小白菜、豆干片、白蘿蔔、柚子醬 煙燻豆包、小黃瓜、紅K絲、黑木耳絲	義式白醬筆管麵 燻烤法國麵包	筆管麵、奶粉、碎干丁、素火腿、三色豆、玉米粒、青花菜 法國麵包、乳酸絲、大蕃茄、碎干丁、玉米粒、素火腿	
	麵食	豆乳滷湯燻麵 西芹豆包絲 五香滷雙標	烏龍麵、豆漿、青江菜、四角油腐、豆芽菜、海苔片、玉米粒 西洋芹、豆包絲、甜椒絲、蘿蔔糕、芋頭糰、黑木耳絲、紅K絲	紅燒湯餃 涼拌素雞 塔香鮮菇	素水餃、白蘿蔔、紅K、大蕃茄、小白菜 素雞、九層塔、杏鮑菇、秀珍菇	府城擔仔湯麵 黑白切 台式泡菜	乾麵條、素肉粒、小白菜、豆芽菜、三角油腐 黑豆干、海帶、素雞 高麗菜、紅K絲	味噌起司濃拉麵 酥炸草菇 糖醋G丁	拉麵、味噌、起司片、豆芽菜、豆腐、高麗菜、玉米粒、筍干 草菇、杏鮑菇 素G丁、甜椒、油豆腐	台式臭臭鍋-附麵 酸辣木瓜絲 醬燒馬鈴薯	蒸香麵、臭豆腐、素米雪、玉米段、金針菇、高麗菜、 青木瓜、馬鈴薯、四分干丁	香菇赤若羹麵 香辣豆腐 海結鮮菇	油麵、鮮香菇、素若羹、豆干、紅K絲、筍絲、大白菜、 豆腐、醬汁、 海帶結、鴻喜菇	蕃茄牛若湯麵 切滷味 蠔油地瓜葉	乾麵條、大蕃茄、素牛小排、白蘿蔔、紅K丁、玉米筍、青花菜 豆干片、海帶片捲 地瓜葉、素蠔油	
	風味	古早味腰腩炒飯 椒鹽毛豆茷 油腐細粉湯	米、醬油、菜脯、碎干丁、高麗菜、玉米粒、紅K、鮮香菇、毛豆茷、黑胡椒、油豆腐、冬粉、白K	元氣金沙蛋炒飯 藍帶D排 炒高麗菜	米、蛋、鹹蛋、紅K丁、高麗菜、玉米粒、 豆包、起司片、酥炸粉、高麗菜	素沙茶羊若炒麵 菜脯炒蛋 燉蘿蔔	麵條、素羊若、紅K絲、豆干片、高麗菜 菜脯、蛋、 白蘿蔔	白飯 橙汁素排骨 蜜汁干片 胡麻醬秋葵	米、香椿排骨酥、杏鮑菇、香橙汁 白芝麻、豆干 秋葵、胡麻醬	日式奶油魷菇炊飯 栗子燒南瓜 味噌豆腐	米、海苔絲、奶油、鴻喜菇、鮮香菇、毛豆仁、高麗菜 南瓜、栗子、鮮香菇 豆腐、味噌	海苔香龍拌飯 荷包蛋 豉香苦瓜	米、味島香鬆、素鬆 蛋、苦瓜、豆豉	海鮮清蛋燴飯 豆乳西芹 五味醬素餘柳	米、蛋、素蝦仁、素海參、豆腐、大白菜、美白菇、西芹、豆腐乳、素土魷魚、五味醬、	
	加菜	炒冬粉 炒絲瓜 當歸皮絲湯 摩摩啞啞	冬粉、高麗菜、紅K絲 絲瓜 當歸、皮絲、高麗菜 西谷米、珍珠粉圓、地瓜	炸醬拌飯 炒皇宮菜 海芽豆皮湯 仙草凍茶	米、炸醬、豆干 皇宮菜 海帶芽、豆皮 仙草凍	素燥米粉 炒有機蔬菜 斜椒橫絲湯 綠蜜山粉圓	米粉、素燥、豆芽菜 有機蔬菜 斜皮辣椒、豆包、高麗菜 綠蜜、山粉圓	茄汁炒飯 炒有機蔬菜 冬菜粉絲湯 烏梅汁	米、三色豆、素火腿 有機蔬菜 冬菜、冬粉、大白菜 烏梅汁	梅干鮑菇拌麵 炒莧菜 榨菜素絲湯 麥茶	乾麵條、梅干菜、杏鮑菇 莧菜 榨菜、素若絲、薑 麥茶	糙米飯 蘑菇醬 炒地瓜葉 酸菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、三色豆 地瓜葉 酸菜仁、素肚、 愛玉凍、檸檬汁	傻瓜麵 炒蒲瓜 養生蔬菜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條 蒲瓜 南瓜、黑木耳、高麗菜、蕃茄、豆腐 冬瓜塊	
果	橘子		香瓜		蘋果		芭樂		火龍果		芭樂		葡萄			
原口產		68		68.6		68.1		67.4		69		55		64.3		
超市		55		56.5		67		53.5		52.5		47.5		55		
聯華		227.5		225.5		237		229		222.5		207.5		218		
熱區		1677		1652.9		1823.4		1667.1		1662.5		1477.5		1624.2		

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