

普台高中114年12月1日至12月7日 膳食菜單暫定表

日期		12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日							
星期		一	二	三	四	五	六	日							
西式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	咖哩時蔬粥	米、南瓜、高麗菜、玉米粒、碎干丁、紅K絲	豆漿	豆漿	黑糖粉標甜湯	黑糖、米苔目、粉標	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	奶茶	紅茶包、奶粉	阿華田	奶粉、阿華田
	主食	高麗菜包	高麗菜包	芝麻包	芝麻包(小)	白麥吐司	白麥吐司	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包	可頌堡	方形可頌堡	銅鑼燒 奶油小餐包	銅鑼燒 奶油小餐包	法國麵包	法國麵包
	主菜	梅干滷豆腐	豆腐、梅乾菜	雲耳滷油腐	三角油腐、黑木耳	薯餅	金牌薯餅	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕炒豆干	蘿蔔糕、蛋、豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 醬燒素餘	蛋 素白帶餘、白芝麻	鮑餘蛋沙拉 鮑餘沙拉	鮑餘沙拉、蛋、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁
	副菜	雪裡干丁	雪裡紅、碎干丁、辣椒	辣蘿蔔/素鬆	辣蘿蔔、素鬆	榛果可可醬	榛果可可醬	黑椒毛豆莢/ 滷杏鮑菇	毛豆莢、黑胡椒粒、杏鮑菇、黑木耳	起司蘑菇醬/ 香甜玉米粒	起司醬、洋菇片、黑胡椒醬/玉米粒	粉紅薯通心麵	通心麵、玉米粒、洋菇片、碎干丁、番茄	草莓醬	草莓醬
	副菜	烤地瓜 紅絲小白菜	地瓜 小白菜、紅K絲	炒菜豆	菜豆	起司片	起司片	彩蔬溫沙拉	地瓜、甜椒、酪梨、美生菜、馬鈴薯、和風醬	美生菜	美生菜	綜合堅果	綜合堅果	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
中式早餐	飲品	綠茶	綠茶包	咖哩時蔬粥	豆漿	豆漿	豆漿	黑糖粉標甜湯	黑糖、米苔目、粉標	紅茶豆漿	紅茶包、豆漿	奶茶	紅茶包、奶粉	阿華田	奶粉、阿華田
	主食	高麗菜包	高麗菜包	芝麻包	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	蒸鍋貼*3	素鍋貼	中式燒餅	中式燒餅	奶油小餐包	奶油小餐包	刈包	刈包
	主菜	梅干滷豆腐	豆腐、梅乾菜	雲耳滷油腐	甜椒、素肚、九層塔	三杯素肚	素肚、甜椒、九層塔	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕炒豆干	蘿蔔糕、蛋、豆干	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 醬燒素餘	蛋 素白帶餘、白芝麻	鮑餘蛋沙拉 鮑餘沙拉	鮑餘沙拉、蛋、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁
	副菜	雪裡干丁	雪裡紅、碎干丁、辣椒	辣蘿蔔	辣蘿蔔	薯餅	金牌薯餅	黑椒毛豆莢	毛豆莢、黑胡椒粒	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒醬	粉紅薯通心麵	通心麵、玉米粒、洋菇片、碎干丁、番茄	煙燻豆包絲	煙燻豆包、小黃瓜、豆芽菜、紅K絲
	副菜	烤地瓜	地瓜	素鬆	素鬆	起司片	起司片	滷杏鮑菇	杏鮑菇、黑木耳	香甜玉米粒	玉米粒	綜合堅果	綜合堅果	胡麻西洋芹	西洋芹、胡麻醬、甜椒
午餐	青菜	紅絲小白菜	小白菜、紅K絲	炒菜豆	菜豆	腐乳燒苦瓜	豆腐乳、苦瓜	彩蔬溫沙拉	地瓜、甜椒、酪梨、美生菜、馬鈴薯、和風醬	美生菜	美生菜	酪梨油拌青花菜	酪梨油、青花菜	炒皇宮菜	皇宮菜
	主食	五穀飯	米、紅麴米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	紅麴飯	米、紅麴米	中華炒麵	油麵、豆干、紅蘿蔔、豆芽菜、皮絲、小白菜
	主菜	日式唐辛子滑蛋 日式唐辛子豆腐	嫩豆腐、蛋、七味粉、鴻喜菇	羅漢齋	豆包、筍片、紅K片、黑木耳、玉米筍、皮絲、腐竹	番茄炒蛋 番茄滷豆腐	豆腐、大番茄、蛋	老皮嫩若	豆腐、醬汁	京醬若柳	甜麵醬、素若絲、素若排	海苔蒸蛋 香滷油腐	蛋、豆腐、乳酪絲、海苔絲、油嫩豆腐	三杯滷味	黑豆干、海帶結、豆干結、九層塔、素米雪
	加菜	沙茶烤蛋	蛋、沙茶醬			焦糖滷蛋	蛋			黃金咖哩蛋	蛋、咖哩粉				
	副菜	螞蟥上樹	素若粒、冬粉、高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、豆干片	韓式炸G	杏鮑菇、百頁豆腐、鹽酥G丁、白芝麻、韓式辣醬	三杯海根豆干	海帶根、豆干片、九層塔	什錦干絲	什錦菜、粗干絲、黑木耳絲、筍絲、紅K絲	醬爆G丁	小黃瓜、素G丁、紅K片、	客家小炒	豆干、芹菜、素鮑魚、紅K絲、榨菜絲	甘梅地瓜薯條	地瓜、馬鈴薯、梅粉
晚餐	副菜	冬瓜滷	冬瓜、筍干、皮絲	黃瓜燴九片	大黃瓜、大黃九、黑木耳	醬爆素茄	茄子、紅K片	辣茄醬馬鈴薯	馬鈴薯、玉米粒、大蕃茄、義式香料、紅K丁	韓式炒豆芽	豆芽菜、韓式泡菜、紅K絲	紅燒結頭嫩排骨	結頭菜、香椿排骨酥		
	青菜	炒菠菜	菠菜	炒青菜	青菜	炒A菜	A菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒大陸妹	大陸妹	炒小芥菜	小芥菜、薑絲	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲
	湯	四神湯	洋蔥仁、四神湯包、素肚、玉米段	綜合湯	結頭菜、紅K丁、小珍丸	香菇竹筍湯	鮮香菇、筍片、素排骨酥	味噌湯	海帶芽、油豆腐、味噌	玉米濃湯	馬鈴薯、三色豆、素火腿、奶粉	韓式大醬湯	大白菜、油豆腐、紅K絲、韓式黃豆醬	酸辣湯	黑木耳絲、金針菇、紅K絲、筍絲、大白菜、豆腐
	果	香蕉		芭樂		鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		芭樂	
	地方	維力沙泡麵 滷油腐 炸天婦羅	王子麵、高麗菜、小白菜、豆干片、紅K絲、維力素炸醬、豆芽菜 四角油腐、 鰻瓜、茄子、鮮香菇	番茄若醬拌麵 咖哩豆腐 炒小白菜	乾麵條、大蕃茄、碎干丁、素若粒、鮮香菇、豆芽菜、蕃茄糊 豆腐、馬鈴薯、紅K丁 小白菜	燕麥飯 孜香蘿蔔排骨 皮蛋豆腐 紅絲鰻白菜	燕麥、米、香椿排骨、素雞、白蘿蔔、豆豉、皮蛋、嫩豆腐、鵝白菜、紅K絲	白飯 酸辣蝦排 焗若炒高麗 柚香漬絲沙拉	米、酸辣醬汁、蝦排 辣椒絲、高麗菜、素火腿、柚子醬、豆包、甜椒、小黃瓜			白飯 高麗菜炒蛋 三角薯餅*2 快炒菠菜	米、紅K絲、蛋、高麗菜、玉米粒、豆腐 三角餅、菠菜	沙茶洋若燴飯 塔香海帶根 味噌烤黑干	米、素洋若、芥藍菜、豆干片、金珍菇、海帶根、九層塔 黑豆干
點心	副菜	糖醋油條豆腐燒飯 玉米濃湯 什錦炒芥菜	米、三色豆、馬k、玉米粒、素火腿 油條、豆腐、甜椒 芥菜仁、鮮香菇、紅K絲	親子井 唐揚豆腐 和風醬秋葵	米、蛋、大白菜、美白菇、紅K絲、豆干片、黑木耳絲 雞蛋豆腐、麵包粉 秋葵	泡菜辣雞口袋餅 白醬管管麵	口袋餅、韓式泡菜、鹽酥G丁、紫高麗菜、起司片、苜蓿芽 筆管麵、馬鈴薯、素火腿、三色豆、洋菇片、青花菜、碎干丁	炒鍋燒意麵 醬燒蘭花干 椒麻藥膳鮮筍	鍋燒意麵、角螺、素排、高麗菜、紅K絲、蘭花干、芹菜、辣椒竹筍、紅K片、皮絲	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	油扁麵、蛋、豆芽菜、青花菜、三色豆、碎干丁、黑胡椒醬汁、百香果粒、果凍粉	青醬乳酪義大利麵 巧克力布丁蛋糕	義大利麵、帕瑪森乳酪粉、九層塔、腰果、青花菜、玉米粒、碎干丁、洋菇片、甜椒 蛋塔、巧克力布丁粉	日式胡麻醬餃子 沙拉竹筍 糖醋烤鮑	素水餃、胡麻醬 新鮮竹筍、沙拉醬、烤鮑、甜椒
	副食	日式醬油拉麵 椒麻素雞 鮮筍炒菇	拉麵、海苔片、筍干、牛蒡排、豆芽菜、玉米粒、三角油腐 素雞、辣椒 筍片、鮮香菇	薑母鴨麵線 孜然風味燒排骨 塔香秀珍菇	麵線、豆腐、金針菇、高麗菜、素米雪、玉米段 香椿排骨酥、孜然粉 秀珍菇、九層塔、	紅燒牛若湯飯條 沙茶柳松菇 紅糟豆腐	飯條、紅K、白K、青江菜、素牛小排、角螺 柳松菇、玉米筍、黑木耳、豆腐、紅糟醬	咖哩時蔬湯麵 香干土豆 昆布風味小瓜	乾麵條、馬鈴薯、紅K丁、高麗菜、青花菜、四角油腐、角螺 筍干、花生生 小黃瓜、黑木耳絲	台式臭豆腐鍋-麵 涼拌海芽 醬燒什錦燒	蒸煮麵、白k、紅K、金針菇、臭豆腐、貢丸、素米雪、高麗菜、酸菜絲 海帶芽、什錦燒、白芝麻	香辣什錦湯麵 蘆筍炒菇 椒鹽豆腐	乾麵條、小白菜、豆芽菜、三角油豆腐、玉米段、素若粒 蘆筍、玉米筍、鴻喜菇、紅K片 豆腐、九層塔	泰式酸辣豆腐鍋-麵 百香木瓜絲 麵腸炒青花	乾麵條、豆腐、大蕃茄、豆芽菜、高麗菜、九層塔、素小蝦 青木瓜、百香果粒、青花菜、麵腸
	副食	白飯 燕麥香餘 夾心豆干 紅絲油菜	米、燕麥香餘 黑豆干、花生糖粉、酸菜絲 油菜、紅K絲	招牌飯-素排 香腸、滷蛋、滷油腐、紅絲高麗	米、素排、白芝麻、香腸片、蛋、三角油腐、高麗菜、紅K絲	黑椒培根炒飯 酥炸金針豆包捲 糯米椒油片	米、素培根、玉米粒、高麗菜、紅K丁、碎干丁、黑胡椒 豆包、金針菇 油片、糯米椒	鮮筍香鹹粥 五香滷豆G 麻辣水餃	米、鮮香菇、碎干丁、筍絲、紅K、高麗菜、玉米粒 素雞、素鍋貼	沙茶魷魚羹飯 乳酪棒*2 彩繪鰻白	米、鰻鮑紅魷、筍絲、豆干片、大白菜、紅K絲、黑木耳絲 乳酪棒、紅K絲、鵝白菜、鮮香菇	鮮結栗子炊飯 鹽酥拼盤	米、鮮香菇、栗子、柳松菇、碎干丁、紅K丁、玉米粒、筍絲 百頁豆腐、茄子、素米雪、椒鹽粉	白米飯 香辣小G腿*2 椒鹽熟狗馬鈴薯 芹香豆干絲	米、香辣小G腿 馬鈴薯、素熟肉、芹菜、白干絲、紅K絲
	加菜	麻醬麵 炒皇宮菜 青木瓜藥膳湯 米苔目甜湯	麵條、芝麻醬 皇宮菜 青木瓜、皮絲、醃酥排骨 米苔目、珍珠粉圓、綠豆	醬油炒飯 炒臘豆 榨菜若絲湯 地瓜西米露	米、豆干、三色豆、醃豆 榨菜、素若絲、薑絲、地瓜、西米露	素燥拌麵 炒有機蔬菜 酸菜油腐湯 決明子	素燥、麵條 有機蔬菜 酸菜、油豆腐 決明子	梅干杏鮑菇炒飯 炒蒲瓜 什錦冬粉湯 烏梅汁	米、梅干、杏鮑菇、蒲瓜 高麗菜、紅K絲、皮絲、冬粉 烏梅濃縮汁	茄汁炒飯 炒紅鳳菜 紫菜蘿蔔湯 檸檬冬瓜	米、素火腿、三色豆 紅鳳菜 白蘿蔔、紫菜 檸檬汁、冬瓜茶	高麗菜飯 炒白花朵 鮮菇豆腐湯 綠豆地瓜湯	米、高麗菜、火腿 白花朵、紅K 豆腐、金針菇、美白菇 綠豆、地瓜	炒冬粉 炒小芥菜 米豆素排骨湯 百香洛神	冬粉、高麗菜、豆芽菜 小芥菜 米菜、素排骨酥 百香果粒、洛神
	點心	芭樂		蘋果		橘子		香蕉		芭樂		木瓜		蘋果	
點心		59.1	58	70.5	61.2	62.1	63.7	57.9							
點心		48.3	48	56.3	52.9	52.9	52	46.3							
點心		212	224	224	237	237	237	245							
點心		1530.9	1500	1794.5	1697.3	1590.7	1692.8	1549.3							

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