

普台高中115年1月5日至1月11日 膳食菜單暫定表

日期	1月5日			1月6日			1月7日			1月8日			1月9日			1月10日				
	日			一			二			三			四			五				
西式早點	飲品	奶茶	紅茶包、奶粉	白粥	米	阿華田	阿華田、奶粉	豆漿	豆漿	奶綠	奶粉、綠茶包	紅茶	紅茶包	香菇羅漢粥	米、鮮香菇、筍絲、什錦菜、黑木耳絲、紅K絲、麵筋泡、毛豆仁					
	主食	厚片吐司	厚片吐司	三角豆餅	三角豆餅	貝果堡	貝果	高麗菜包	高麗菜包	芝麻堡	芝麻堡	法國麵包	法國麵包	紅豆包	紅豆包(小)					
	主菜	茶葉蛋 紅燒豆干	蛋、豆干	塔香素雞	素雞、九層塔、黑木耳	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	照燒豆包	豆包、白芝麻	薯餅	薯餅	鮑餘蛋沙拉 鮑餘沙拉	蛋、素鮑餘沙拉、玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿、沙拉醬	滷豆腐	豆腐					
	副菜	酪梨溫沙拉	青花菜、甜椒、酪梨、紫地瓜、	福菜筍干/素鬆	福菜、筍干、素鬆	起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片	台式炒麵	油麵、高麗菜、紅K絲、皮絲	起司片	起司片	炸物拼盤	薯球、薯條	腰果海苔酥 辣蘿蔔	腰果海苔酥、辣蘿蔔					
	副菜	抹茶抹醬	抹茶抹醬	炒菜豆	菜豆	美生菜	美生菜	滷菜頭	白蘿蔔、角螺	千島醬	沙拉醬、蕃茄醬	布丁	布丁粉	炒小芥菜	小芥菜					
中式早點	飲品	奶茶	紅茶包、奶粉	白粥	米	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、三色豆	豆漿	豆漿	香菇羹湯	高麗菜、紅K絲、鮮香菇、筍絲、皮絲	紅茶	紅茶包	香菇羅漢粥	米、鮮香菇、筍絲、什錦菜、黑木耳絲、紅K絲、麵筋泡					
	主食	酸菜包	酸菜包	三角豆餅	三角豆餅	魚糖布丁饅頭	魚糖布丁饅頭	高麗菜包	高麗菜包	蒸水餃*6	素水餃	刈包	刈包	紅豆包	紅豆包(小)					
	主菜	茶葉蛋 紅燒豆干	蛋、豆干	塔香素雞	素雞、九層塔、黑木耳	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	照燒豆包	豆包、白芝麻	醬爆蘭花干	蘭花干、青椒、紅K片	黑胡椒素若柳	素若排、素若絲	滷豆腐	豆腐					
	副菜	三杯百頁	百頁豆腐、九層塔、紅K片	福菜筍干	福菜、筍干	起司片	起司片	台式炒麵	油麵、高麗菜、紅K絲、皮絲	芹香秀珍菇	秀珍菇、素G、芹菜	花生糖粉	花生粉、糖	腰果海苔酥	腰果海苔酥					
	副菜	酪梨溫沙拉	青花菜、甜椒、酪梨、紫地瓜、馬鈴薯	素鬆	素鬆	糖醋油條排骨	油條、香椿排骨酥、甜椒	滷菜頭	白蘿蔔、角螺	涼拌海芽	海帶芽、黃豆芽	酸菜絲	酸菜絲	辣蘿蔔	辣蘿蔔					
午餐	青菜	雙耳白菜	大白菜、黑木耳絲、紅K絲	炒菜豆	菜豆	炒大陸妹	大陸妹			炒紅莧菜	紅莧菜	炒豆芽菜	豆芽菜	炒小芥菜	小芥菜					
	主食	燕麥飯	米、燕麥粒	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	油飯	長糯米、豆干、花生、菜脯、玉米粒、毛豆仁、紅K丁	糙米飯	米、糙米	白米飯	米					
	主菜	蘑菇炒蛋 蘑菇炒豆腐	洋菇片、蛋、紅K絲、豆腐、油豆腐	韓式泡菜豆腐煲	豆腐、韓式泡菜、大白菜、紅K片、馬鈴薯	蜜汁烤醬脆皮蛋 醬燒慈孫子百頁	蛋、蜜汁醬、白芝麻、香蓮子、百頁豆腐	梅干獅子頭	獅子頭、梅干菜、筍干	綜合滷味	豆干結、油豆腐、海帶結、百頁豆腐	木須炒蛋 木須燴豆腐	蛋、豆腐、黑木耳絲、紅K絲、筍絲	馬鈴薯燉若	馬鈴薯、紅K、素G丁、油豆腐					
	加菜	魚糖滷蛋	蛋			滷油嫩豆腐	油嫩豆腐			蘑菇醬燒蛋	蛋、三色豆、洋菇片									
	副菜	蠔油香菇燒冬瓜	冬瓜、角螺、鮮香菇	酥炸雙標	芋頭糕、蘿蔔糕、四分干	綜合蔬菜滷味	大頭菜、紅K丁、黑豆干、豆干	沙茶海帶豆干	豆干片、海帶根	上湯燉白菜	大白菜、鮮香菇、黑木耳、美白菇、豆皮、紅K絲	辣拌口水橫絲	豆包絲、小黃瓜絲、韓式辣椒粉、紅K絲、豆芽菜	醬爆回鍋若	回鍋若片、高麗菜、紅K片					
晚餐	副菜	五味醬素茄	茄子、五味醬	開陽蒲瓜	蒲瓜片、紅K片、素蝦仁	玉米炒櫛瓜	櫛瓜、玉米粒、紅K丁	高麗菜炒豆芽	高麗菜、紅K絲、豆芽菜			培根炒白花	素培根、白花菜、紅K片	椒鹽薯條	薯條、胡椒鹽					
	青菜	炒山茼蒿	山茼蒿	炒青菜	青菜、薑絲	炒小白菜	小白菜	炒芥藍菜	芥藍菜	炒鷄白菜	鷄白菜	炒A菜	A菜	炒油菜	油菜					
	湯	若青茶湯	皮絲、青菜、若青茶湯包、白K、玉米段	紫菜豆腐湯	紫菜、豆皮、薑絲	五行蔬菜湯	西洋芹、鮮香菇、白蘿蔔、山藥、皮絲	日式味噌湯	味噌、豆腐、海帶芽	四神湯	四神湯包、素肚、洋蔥仁、蓮子	葷菇湯	鴻喜菇、金針菇、白蘿蔔粗絲	冬菜細粉湯	冬粉、冬菜、紫菜					
	果	梨子		橘子		香蕉		芭樂		鳳梨		楊桃		橘子						
	地方	蘿蔔排骨飯 炒小芥菜 三杯黑干	米、白蘿蔔、香椿排骨酥 小芥菜、黑豆干、九層塔、紅K片	麻醬乾麵 起司棒*2 洋若炒芥藍	乾麵條、小白菜、豆芽菜、素若粒、碎干丁、乳酪棒、素洋若、芥藍菜	白飯 黑胡椒蝦排 百香木瓜 醬燒豆腐	米、黑胡椒蝦排、豆腐、九層塔、青木瓜、百香果粒	台式炒泡麵 綜合滷味 炒青菜	蒸煮麵、高麗菜、紅K絲、牛蒡排、豆芽菜、素火腿、素火腿、素米雪、百頁豆腐、豆干、青菜	餘香醬炸麵 醬爆茄子 燒烤豆干	乾麵條、碎干丁、鮮香菇、素若粒、筍干、黑木耳、茄子、紅K片、豆干	古早味米苔目若羹 紅油抄手 白菜滷	米苔目、鮮香菇、豆芽菜、高麗菜、紅K絲、素若羹、豆干片、素蝦仁、大白菜、豆皮、紅K片、鮮香菇	高蛋白健康餐-白米飯、燉煎G胸若、橄欖油炒青花、滷豆干滷蛋	米、素G胸肉、青花菜、豆干、蛋					
晚餐特色餐	異國	蘑菇濃湯義大利麵 草莓奶酪	義大利麵、洋菇片、碎干丁、三色豆、甜椒、玉米粒、馬鈴薯、奶酪粉、草莓醬	咖哩蛋炒飯 酥皮濃湯	米、蛋、三色豆、碎干丁、玉米粒、高麗菜、馬鈴薯、馬鈴薯、酥皮、洋菇片、三色豆、素火腿	素炒鮑魚寬麵 紅燒臭豆腐湯	鍋燒意麵、柳松結、素花枝圓、杏鮑菇、素若排、紅K絲、豆芽菜、臭豆腐、白蘿蔔、紅K丁、青菜	焗烤紅醬燉飯 蔬菜煎餅	米、九層塔、乳酪絲、三色豆、碎干丁、甜椒、高麗菜、玉米粒、素火腿、蛋、高麗菜、紅K絲、馬鈴薯、麵粉	日式茶泡飯 豆皮壽司 胡麻秋葵	米、烏龍茶、小黃瓜、素鹹酥、素鬆三角壽司皮、醋飯、秋葵	海南G飯 荷包蛋 川燙青菜	米、杏鮑菇、碎干丁、薑黃粉、斑孺菜、青菜(株)	韓式鍋燒冬粉 涼拌毛豆莢 花生小瓜	冬粉、韓式泡菜、大白菜、紅K絲、角螺、豆腐、豆芽菜、金針菇、毛豆莢、黑胡椒粒、小黃瓜、生花生					
	麵食	香辣牛奶鍋-拉麵 涼拌豆干 胡麻菠菜	拉麵、玉米粒、海苔片、素熟狗、高麗菜、牛蒡排、辣油、小豆干、菠菜、胡麻醬	鍋燒烏龍湯麵 糖醋咕咕若 柳菇油菜	烏龍麵、小白菜、三角油豆腐、素小蝦、高麗菜、大頁丸、素G丁、甜椒、青椒、柳松菇、油菜	東北酸白菜豆腐鍋-麵 義式燻蔬菜 馬蹄條	乾麵條、豆腐、東北酸白菜、金針菇、大頁丸、玉米段、小白菜、南瓜、馬鈴薯、青花菜、甜椒、玉米筍、義式香料、豆豉	大湯麵 三角薯餅*2 若燻燙青菜	油麵、豆腐、素若羹、紅K絲、金針菇、筍絲、大白菜、三角薯餅、大陸妹、素若粒	南洋叻沙海鮮湯麵 筍子捲 龍蝦沙拉	乾麵條、素小蝦、九層塔、三角油豆腐、豆芽菜、高麗菜、筍子捲、龍蝦菜、沙拉醬	紅燒牛若湯麵 滷油豆腐 醬香秀珍菇	乾麵條、素小牛排、白蘿蔔、紅K丁、小白菜、四角油豆腐、醬香、秀珍菇、薑絲	榨菜若絲湯麵 黑白切	乾麵條、榨菜絲、素若絲、小白菜、三角油豆腐、黑豆干、海帶片卷、素G					
	風味	親子丼 椒鹽熟狗馬鈴薯 青花炒玉筍	米、素火腿、蛋、金針菇、大白菜、紅K、素G丁、鮮香菇、素熟狗、馬鈴薯、青花菜、玉米筍、紅K片	白米飯 紅糟燒若 可樂餅 酪梨油炒高麗	米、麵粉、紅糟醬、麵包粉、醬汁、可樂餅、高麗菜、酪梨油、紅K絲	素雞拌飯 墨西哥醬炸豆包 酸菜麵湯 鮮菇四季豆	米、素雞、豆包、墨西哥醬、酸菜絲、麵腸、四季豆、美白菇	白米飯 韓式泡菜扣若飯 柚香蘿蔔 腐乳醬水餃	米、韓式泡菜、油豆腐、素油若、柚子醬、白蘿蔔、素水餃、豆腐乳	香椿醬炒飯 素雞燉豆腐 蠔油烤苦瓜	米、香椿醬、素火腿、玉米粒、碎干丁、紅K丁、高麗菜、素鬆、嫩豆腐、苦瓜	味噌野菜炊飯 鮮菇炒小白 京醬素肚	米、味噌、鴻喜菇、美白菇、柳松結、紅K丁、高麗菜、碎干丁、毛豆仁、小白菜、鮮香菇、素肚、甜麵醬	辣子G丁薑飯 孜然燒百頁 蠔油地瓜葉	米、素G丁、青椒、油豆腐、百頁豆腐、菠菜、孜然粉					
	加菜	白飯 蔴瓜素燻 炒芥藍菜 玉米素九湯 麥茶	米、皮絲、香菇、蔴瓜、芥藍菜、薑絲、鮮筍片、素九、薑絲、大麥仁	素燥拌麵 炒有機蔬菜 鮮筍皮絲湯 仙草茶	麵條、調味醬汁、有機蔬菜、薑絲、鮮筍片、皮絲、仙草茶	糙米飯 咖哩醬 炒有機蔬菜 青木瓜素酥湯 紅豆薏仁湯	糙米、咖哩、三色豆、豆干、有機蔬菜、青木瓜、素排骨酥、薑絲、紅豆、洋蔥仁	優瓜麵 炒小芥菜 蒲瓜粉絲湯 白木耳甜湯	麵條、醬汁、小芥菜、薑絲、蒲瓜、冬粉、白木耳、芋頭	茄汁炒飯 炒地瓜葉 紫菜豆腐湯 冬瓜珍珠	米、三色豆、碎干丁、地瓜葉、韓國紫菜、豆腐、冬瓜糖磚、珍珠粉圓	麻油麵線 炒四季豆 蘿蔔排骨湯 地瓜芋圓湯	麵線、麻油、四季豆、白蘿蔔、素排骨酥、地瓜圓、芋圓、地瓜	酸菜鮑菇拌飯 炒A菜 蕃茄蔬菜湯 百香雙Q	米、酸菜絲、杏鮑菇、A菜、大蕃茄、高麗菜、玉米段、綠茶包、百香果粒、椰果、珍珠粉圓					
	果	芭樂	67.4		蜜子	54.8		蓮霧	62.7		柳丁	39		蘋果	35.4		洋香瓜	51.2		柳丁
量(百頁)																				
量(kg)																				
價值(元)																				
數量																				

自民國98年承接以來即使用C A S產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品。味帝