

普台高中115年3月2日至3月8日 膳食菜單

日期	3月2日		3月3日		3月4日		3月5日		3月8日	
星期	一		二		三		四		日	
西式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 蔬菜瘦若粥	米、皮蛋、蛋、高麗菜、素若絲、紅K絲、乾香菇	豆漿	豆漿	玉米濃湯	三色豆、素火腿、玉米粒、奶粉、馬鈴薯	奶茶	奶粉、紅茶包	
	主食	紅豆包	紅豆包(小)	白麥吐司	白麥吐司	黑胡椒拌麵	油麵、豆芽菜、高麗菜、碎干丁、三色豆	貝果堡	貝果堡	
	主菜	獅子燒豆包	豆包、破布子	鮪餘蛋沙拉 鮪餘沙拉	素鮪餘沙拉、馬鈴薯、玉米粒、紅K丁、蛋、沙拉醬	茶葉蛋 茶香油腐	蛋、三角油豆腐	火臘片(蛋) 火臘片(全)	火臘片	
	副菜	豆腐乳/脆瓜	脆瓜、豆腐乳	奶酥醬	奶酥醬	炸薯球	薯球	起司草菇醬	起司醬、洋菇片	
	副菜	炒菜豆	菜豆	布丁	布丁粉	炒青花菜	青花菜	美生菜	美生菜	
中式早餐	飲品	皮蛋瘦若粥 蔬菜瘦若粥	米、皮蛋、蛋、高麗菜、素若絲、紅K絲	豆漿	豆漿	玉米濃湯	三色豆、素火腿、玉米粒、奶粉	奶茶	奶粉、紅茶包	
	主食	奶皇包	奶皇包	黑糖饅頭	黑糖饅頭	黑胡椒拌麵	油麵、豆芽菜、高麗菜、碎干丁、三色豆	塔香抓餅1/2	塔香抓餅	
	主菜	獅子燒豆包	豆包、破布子	鮪餘蛋沙拉 鮪餘沙拉	素鮪餘沙拉、馬鈴薯、玉米粒、紅K丁、蛋、沙拉醬	茶葉蛋 茶香油腐	蛋、三角油豆腐	五香豆干	豆干	
	副菜	脆瓜	脆瓜	三杯山藥	山藥、豆干、甜椒	栗子羹G	栗子、素G丁、南瓜	炸蘿蔔糕	蘿蔔糕	
	副菜	豆腐乳	豆腐乳	水蓮炒三絲	水蓮、鮮香菇、紅K絲			煙燻小黃瓜	煙燻豆包、小黃瓜、紅K絲	
午餐	青菜	炒菜豆	菜豆	炒A菜	A菜	炒青花菜	青花菜	鱸油地瓜葉	地瓜葉	
	主食	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	燕麥飯	米、紫米	味噌鮭絲炊飯	米、素鮭絲、味噌、高麗菜、鮮香菇、紅K絲、碎干丁	
	主菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔燻豆腐	蛋、豆腐、紅K絲	辣茄醬馬鈴薯嫩若	馬鈴薯、大蕃茄、義式香料、豆干、玉米粒	三色炒蛋 三色豆腐	蛋、鹹蛋、皮蛋、豆腐、三色豆	綜合滷味	黑豆干、酸菜絲、小豆干、海帶結、百頁豆腐	
	加菜	味噌滷蛋	蛋、味噌			香辣滷蛋	蛋			
	副菜	日式關東煮-附醬	白蘿蔔、油豆腐、素米雪、角螺、紅K丁	豆乳G	豆腐乳、杏鮑菇、鹽酥G丁、百頁豆腐	三杯海軍豆干	海軍、辣椒、九層塔、豆干片	三角薯餅	三角薯餅	
	副菜	乾鍋白花椰	白花菜、紅蘿蔔、素培根	黑胡椒醬銀芽	黑胡椒、豆芽菜、芹菜	炸天婦羅	茄子、鰻瓜、四季豆、南瓜、金針菇			
	副菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒鱸白菜	鰻白菜	炒油菜	油菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	
	湯	關東煮湯	海帶結、高麗菜、玉米段	紅白湯圓 鹹湯圓	紅白湯圓、紅豆、葫蘆、鮮香菇、菜脯	當歸冬瓜湯	冬瓜、皮絲、當歸湯包	日式味噌湯	豆腐、日式炸豆皮、味噌	
	果	榴丁		葡萄		橘子		楊桃		
	晚餐	地方	紅燒湯餃*10 沙茶油腐 炒大陸妹	素食水餃、白蘿蔔、紅蘿蔔、青江菜、角螺、三角油豆腐、大陸妹	紹辣乾麵 炒茄子 滷黃金油腐	乾麵、碎干丁、素肉粒、豆芽菜、小白菜、茄子、紅K片、四角油豆腐	白米飯 薑汁排骨 素燻嫩豆腐 快炒菠菜	米、香樟排骨酥、黑豆干、白芝麻、素鬆、嫩豆腐、菠菜	什錦炒麵	油麵、皮絲、高麗菜、紅K絲、豆芽菜
異國		泰式酸辣海鮮炒飯 若醬炸沙拉堡	米、大蕃茄、碎干丁、鳳梨、甜椒、黑木耳、高麗菜、玉米粒、沙拉醬、馬鈴薯、素火腿、玉米粒、素若粒、紅K丁	奶油蘑菇燻飯 炸薯條 紅茶凍	米、洋菇片、三色豆、油豆腐、青花菜、玉米粒、素火腿、薯條、紅茶包、果凍粉	韓式奶醬義大利麵 義式烤蔬菜 韓式炸G	義大利麵、韓式辣粉、奶粉、甜椒、素G丁、青花菜、豆干片、柳瓜、玉米筍、南瓜、小蕃茄、鹽酥G丁、韓式辣醬、白芝麻	三杯油腐	三角油豆腐、九層塔、紅K片	
麵食		咖哩湯烏龍 椒麻四季豆 芝麻球*2	烏龍麵、馬鈴薯、紅K丁、青花菜、牛蒡排、角螺、玉米筍、四季豆、芝麻球	素土魷絲羹麵 滷味拼盤	油麵、素土魷、大白菜、紅K絲、黑木耳、筍絲、金針菇、蛋、海帶片捲、小豆干、鰻腸小卷	南洋叻沙湯麵 奶酥法國麵包	乾麵條、素小蝦、三角油豆腐、九層塔、豆芽菜、素花枝圈、奶酥醬、法國麵包	奶油白菜	大白菜、紅K絲、鮮香菇、奶油、素培根	
風味		白米飯 香辣小G腿*2 滷豆干 橄欖油炒高麗菜	米、香辣小G腿、小豆干、橄欖油、高麗菜、紅K絲	素蝦排定食- 白飯、黑胡椒海鮮排、日式馬鈴薯蒸蛋、牛蒡絲	米、黑胡椒蝦排、醬汁、蛋、馬鈴薯、玉米粒、牛蒡絲、玉米粒、紅K、馬K、酥皮	古早味湯泡飯 塔香豆腸 豉香苦瓜	米、筍絲、鮮香菇、紅K絲、碎干丁、芹菜、菜脯、豆腸、九層塔、紅K片、苦瓜、豆豉	炒青江菜	青江菜	
加菜	白飯 瓜仔若 炒蒲瓜 山藥玉米湯 珍珠冬瓜	米、瓜仔若、碎干丁、蒲瓜、山藥、玉米段、冬瓜塊、珍珠	傻瓜麵 炒有機蔬菜 黃瓜丸子湯 麥茶	乾麵條、醬汁、有機蔬菜、大黃瓜、素丸子、大麥仁	糙米飯 素燻 炒有機蔬菜 紅燒湯 仙草茶	糙米、皮絲、鮮香菇、素肉粒、有機蔬菜、白蘿蔔、紅K丁、皮絲、玉米段、仙草汁	綜合湯	白蘿蔔、油豆腐、玉米段		
果	芭樂		梨子		香蕉		鳳梨			
量白覽		63.6		59.7		63.3		59.1		51.7
量白覽	早	46.5		48.5		55.5		43.5		26.4
量白覽	午	230		236.5		232		210.5		127.6
量白覽	晚餐	1592.9		1621.3		1680.7		1469.9		874.8

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