

普台高中115年3月16日至3月22日 膳食菜單暫定表

日期	3月16日		3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月22日	
星期	一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品	奶茶	紅茶包、奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米	紅茶	紅茶包	熱牛奶	奶粉	
	主食	滿福堡	滿福堡	銅鑼燒 紅豆鍋牛餅	銅鑼燒、紅豆鍋牛餅	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包	厚片吐司	厚片土司	西式燒餅	西式燒餅	
	主菜	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋泡	鮮蔬薯泥蛋沙拉 鮮蔬薯泥沙拉	蛋、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、小黃瓜	黑胡椒蘑菇炒蛋 黑胡椒蘑菇豆干	洋菇片、蛋、黑胡椒、碎干丁、三色豆	
	副菜	素若排	素若排	粉紅醬通心麵	通心麵、杏鮑菇、洋菇片、素火腿、大蕃茄、玉米粒	素鬆	素鬆	榛果可可醬	榛果可可醬	黑芝麻抹醬	黑芝麻抹醬	
	副菜	起司單菇醬	起司醬、洋菇片	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油	奶油玉米粒 炒菜豆	玉米粒、奶油塊 菜豆	蜜汁烤地瓜	地瓜粗條、白芝麻	起司片	起司片	
中式早餐	飲品	奶茶	紅茶包、奶粉	豆漿	豆漿	白粥	米	紅茶	紅茶包	熱牛奶	奶粉	
	主食	高麗菜包	高麗菜包	紅豆鍋牛餅	紅豆鍋牛餅	巧克力夾心麵包	巧克力夾心麵包	素水餃*5	素水餃	中式燒餅	中式燒餅	
	主菜	紅燒油豆腐	三角油豆腐、鮮香菇	茶葉蛋 茶香豆包	蛋、豆包	雪蓮子麵筋	雪蓮子、麵筋泡	鮮蔬薯泥蛋沙拉 鮮蔬薯泥沙拉	蛋、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、小黃瓜	黑胡椒蘑菇炒蛋 黑胡椒蘑菇豆干	洋菇片、蛋、黑胡椒、碎干丁、三色豆	
	副菜	蜜黑豆	蜜黑豆	粉紅醬通心麵	通心麵、杏鮑菇、洋菇片、素火腿、大蕃茄、玉米粒	蜜豆羹	豆羹	素鹽杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、素鹽	首蓴芽小瓜	首蓴芽、小黃瓜	
	副菜	西芹炒山藥	山藥、西洋芹、紅K片、鮮香菇	雲耳炒黃瓜	小黃瓜、黑木耳	奶油玉米粒	玉米粒、紅蘿蔔、香菇	蜜汁烤地瓜	地瓜粗條、白芝麻	千島醬	番茄醬、沙拉醬	
青菜	炒羅美	羅美	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油	炒菜豆	菜豆	炒A菜	A菜	蠔油地瓜葉	地瓜葉、素蠔油		
午餐	主食	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	白米飯	米	麻油G飯	長糯米、鮮香菇、麻油、玉米粒、碎干丁、三色豆、杏鮑菇	
	主菜	紹子豆腐	豆腐、甜麵醬、素若粒	蕃茄豆腐炒蛋 蕃茄豆腐	蛋、蕃茄、豆腐	糖醋豆腐燒油條	豆腐、油條、百頁豆腐、大蕃茄、甜椒	麻婆粉絲蒸蛋 三杯素G	蛋、冬粉、素若粒、玉米粒、碎干丁、鮮香菇、素雞、九層塔、紅K片	塔香油嫩豆腐	油嫩豆腐、九層塔	
	加菜	三杯滷蛋	蛋、九層塔			紅燒滷蛋	蛋					
	副菜	泰式壽喜	高麗菜、紅K絲、黑木耳絲、冬粉、豆干片、豆芽菜	榨菜鮮筍	新鮮竹筍絲、榨菜絲、紅蘿蔔、鮮香菇	五香滷雙結	海帶結、豆干結、黑木耳	雪裡紅炒豆包	豆包、雪裡紅、辣椒	薯餅	四角薯餅	
	副菜	韓式拌豆芽	黃豆芽、海帶芽、韓式辣粉	酥炸茄子	茄子、杏鮑菇	玉筍燴黃瓜	大黃瓜、紅K片、玉米筍	香菇白菜滷	鮮香菇、大白菜、紅K片、角螺			
青菜	炒菠菜	菠菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒豬白菜	豬白菜	雲耳高麗菜	高麗菜、黑木耳絲、紅K絲		
湯	南瓜蔬菜湯	南瓜、玉米段、高麗菜、鴻喜菇	冬瓜貢丸湯	冬瓜、大貢丸	米豆腐湯	米豆腐、豆腐、薑絲	酸菜素肚湯	素肚、酸菜、薑絲	雙Q紅茶 何首烏養神湯	紅茶包、珍珠粉圓、椰果、青江菜、鮮香菇、皮絲、何首烏湯包		
果	香蕉		芭樂		鳳梨		柳丁		火龍果			
晚餐	地方	椒麻刀削麵 餛飩湯	刀削麵、豆芽菜、豆干片、小白菜、素火腿、椒麻醬、素餛飩、小白菜、榨菜絲	鐵路便當餐 白飯、滷蛋、三角油豆腐、素排、炒高麗菜	米、辣椒菜、醬汁、素排、滷蛋、三角油豆腐、高麗菜、紅K絲	燕麥飯 豉香茄子排骨 黃金油豆腐 鮮菇青江菜	燕麥、米、香椿排骨、素雞、茄子、豆豉、油豆腐、青江菜、鮮香菇				中華炒麵	油麵、皮絲、高麗菜、紅K絲、豆芽菜
	異國	新疆素羊若抓飯 新疆大盤G	米、素羊若、孜然粉、紅K丁、葡萄乾、三色豆、碎干丁、素雞、馬鈴薯、豆干、青花菜	日式炒麵 章餘塊餘豆腐 炒青花菜	油麵、紅K絲、高麗菜、素火腿、豆芽菜、杏鮑菇、豆干片、餘豆腐、海苔絲、芥末粉、沙拉醬、青花菜	泡菜辣雞口袋餅 咖喱香醬螺旋麵	口袋餅、韓式泡菜、辣素G米花、紫高麗菜、小黃瓜、玉米粒、起司片、螺旋麵、馬鈴薯、三色豆、洋菇片、素若粒、碎干丁、咖哩粉	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	油麵、荷包蛋、豆芽菜、青花菜、三色豆、黑胡椒醬汁、百香果汁、果凍粉	綜合滷味	黑豆干、海帶結、豆干結	
	韓食	韓式鍋燒意麵 醬煮馬鈴薯 涼拌海帶絲	鍋燒意麵、韓式泡菜、高麗菜、方形素火腿、金針菇、豆腐、馬鈴薯、四分干、白芝麻、海帶絲、紅K絲	酸辣湯麵 炒菠菜 煉乳炸銀絲卷	乾麵條、豆腐、黑木耳絲、紅K絲、大白菜、金針菇、銀絲卷、煉乳、菠菜	榨菜若絲湯麵 辣味噴黑豆干 烤地瓜	乾麵條、榨菜絲、素若絲、三角油豆腐、小白菜、豆芽菜、味噴、黑豆干、地瓜	起司牛奶拉麵 東艾醬豆腐 紅燒芋頭	拉麵、起司片、高麗菜、玉米粒、筍干、海苔片、牛蒡排、豆芽菜、豆腐、東艾醬、芋頭、鮮香菇、紅K片	椒鹽杏鮑菇	杏鮑菇、百頁豆腐	
	風味	白米飯 黑胡椒蝦排 椒鹽毛豆莢 芥末杏鮑菇	米、醬汁、黑胡椒蝦排、毛豆莢、杏鮑菇、芥末粉	熟狗蛋燴飯 芹香炒豆芽 泡菜炒豆包	米、蛋、素熟狗、油豆腐、高麗菜、豆芽菜、芹菜、紅K絲、豆包、韓式泡菜、紅K絲、大白菜	麻香蛋炒飯 辣醬結頭菜 糯米椒豆干	米、蛋、三色豆、高麗菜、杏鮑菇、碎干丁、結頭菜、辣椒、糯米椒、豆干片	普台擔擔飯 滷豆干 酪梨油炒高麗菜	米、普台素燻、豆干、高麗菜、紅K絲	炒A菜	A菜	
	加菜	麻醬麵 炒油菜 青木瓜素排湯 地瓜圓甜湯	麵條、芝麻醬、油菜、青木瓜、素排骨酥、地瓜、芋圓	醬油炒飯 炒大陸妹 當歸素肚湯 綠蜜山粉圓	米、三色豆、大陸妹、薑絲、冬瓜、素肚、當歸、綠蜜、山粉圓	素燥拌麵 炒有機蔬菜 羅宋湯 紅豆粉標湯	素若粒、麵條、有機蔬菜、蕃茄、西洋芹、高麗菜、紅豆、粉標	素香拌飯 炒有機蔬菜 冬菜粉絲湯 檸檬冬瓜	米、鮮香菇、碎干丁、有機蔬菜、冬菜、冬粉、薑絲、檸檬汁、冬瓜糖磚	青菜豆腐湯	小白菜、豆腐	
果	芭樂		蘋果		橘子		香蕉			柳丁		
總計	66.7		65.7		58.3		51.8		55.4		29.2	
點心	50.4		50.9		51.2		52.2		52.8		36.3	
飲料	209.6		222.6		209		227.5		207		114	
其他	1558.8		1647.3		1552.7		1485.2		1517.6		829.3	

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