

普台高中115年4月27日至5月3日 膳食菜單暫定表

日期	4/27日		4/28日		4/29日		4/30日		5/1日	
星期	日		一		二		三		四	
西式早餐	飲品	<b>麵線糊</b> 紅麵線、什錦菜、黑木耳絲、紅K絲、筍絲、皮絲	<b>可可牛奶</b>	可可粉、奶粉	<b>烏龍奶茶</b>	烏龍茶、奶粉	<b>芝麻豆漿</b>	黑芝麻、豆漿		
	主食	<b>炸銀絲卷</b>	<b>方形可頌堡</b>	方形可頌堡	<b>統一起酥奶酥麵包 統一起花生夾心吐司</b>	起酥奶酥麵包、花生夾心吐司	<b>鮮奶饅頭</b>	鮮奶饅頭		
	主菜	<b>三杯素G雞腿</b>	<b>雞腿、素G、九層塔</b>	<b>三角薯餅*2</b>	三角薯餅	<b>水煮蛋 甜椒燻鱒</b>	蛋 鱈鰻、甜椒	<b>滷豆干</b>	豆干	
	副菜	<b>辣蘿蔔/ 海苔烤馬鈴薯</b>	醃蘿蔔 馬鈴薯、海苔粉	<b>起司草菇醬</b>	起司醬、洋菇片	<b>香檸柚子溫沙拉</b>	柚子醬、檸檬汁、美生菜、甜椒、小蕃茄、馬鈴薯、秀珍菇、青花菜	<b>煉乳/起司片</b>	煉乳、起司片	
	副菜	<b>炒油菜</b>	油菜	<b>小瓜苜蓿芽</b>	小黃瓜、苜蓿芽			<b>金針絲瓜</b>	絲瓜、金針菇	
中式早餐	飲品	<b>麵線糊</b> 紅麵線、什錦菜、黑木耳絲、紅K絲、筍絲、皮絲	<b>可可牛奶</b>	可可粉、奶粉	<b>烏龍奶茶</b>	烏龍茶、奶粉	<b>芝麻豆漿</b>	黑芝麻、豆漿		
	主食	<b>炸銀絲卷</b>	<b>迷你銀絲卷</b>	<b>中式燒餅</b>	中式燒餅	<b>紅豆包</b>	紅豆包	<b>鮮奶饅頭</b>	鮮奶饅頭	
	主菜	<b>三杯素G雞腿</b>	<b>雞腿、素G、九層塔</b>	<b>三角薯餅*2</b>	三角薯餅	<b>水煮蛋 甜椒燻鱒</b>	蛋 鱈鰻、甜椒	<b>滷豆干</b>	豆干	
	副菜	<b>辣蘿蔔</b>	醃蘿蔔	<b>素鬆</b>	素鬆	<b>香檸柚子溫沙拉</b>	柚子醬、檸檬汁、美生菜、甜椒、小蕃茄、馬鈴薯、秀珍菇、青花菜	<b>煉乳</b>	煉乳	
	副菜	<b>海苔烤馬鈴薯</b>	馬鈴薯、海苔粉	<b>起司草菇醬</b>	起司醬、洋菇片	<b>薑汁什錦燒</b>	什錦燒、白芝麻	<b>起司片</b>	起司片	
青菜	<b>炒油菜</b>	油菜	<b>小瓜苜蓿芽</b>	小黃瓜、苜蓿芽	<b>炒芥藍菜</b>	芥藍菜	<b>金針絲瓜</b>	絲瓜、金針菇		
午餐	主食	<b>紫米飯</b>	米、紫米	<b>白米飯</b>	米	<b>燕麥飯</b>	米、燕麥粒	<b>素類香乾拌麵</b>	油麵、豆芽菜、小白菜、碎干丁、鮮香菇、皮絲	
	主菜	<b>金沙炸蛋 葡萄油片</b>	蛋、鹹蛋、筍、油片	<b>瓜仔若燥</b>	豆干丁、素瓜仔若、脆瓜	<b>墨西哥風味炒蛋 墨西哥燴豆腐</b>	蛋、豆腐、三色豆、玉米粒、墨西哥風味粉	<b>避風塘豆包</b>	豆包、豆酥、	
	加菜	<b>味噌嫩豆腐</b>	油嫩豆腐、味噌			<b>三杯滷蛋</b>	蛋、九層塔			
	副菜	<b>沙茶木須蘿蔔糕</b>	蘿蔔糕、黑木耳絲、豆芽菜、紅K絲、四分干丁	<b>關東煮-附醬</b>	結頭菜、油豆腐、素米雪、素竹輪、	<b>客家小炒</b>	豆干、芹菜、紅K絲、榨菜絲	<b>泡菜回鍋若</b>	韓式泡菜、大白菜、紅K片、回鍋若片、豆芽菜	
	副菜	<b>什錦炒牛蒡</b>	什錦菜、牛蒡、紅K絲、筍絲、榨菜絲	<b>炸元寶*3</b>	素水餃	<b>京醬紫茄</b>	茄子、九層塔、素若粒			
	青菜	<b>炒青菜</b>	青菜	<b>炒鱸白菜</b>	鱸白菜、薑絲	<b>炒大陸妹</b>	大陸妹	<b>炒高麗菜</b>	高麗菜、紅K絲	
	湯	<b>腰果玉米湯</b>	腰果、玉米粒、白蘿蔔、皮絲	<b>關東煮湯</b>	高麗菜、玉米段、紅K丁	<b>芋頭米粉湯</b>	芋頭、米粉、乾香菇、高麗菜、紅K絲、菜脯、芹菜	<b>素若羹湯</b>	素若羹、高麗菜、筍絲、紅K絲、金針菇、黑木耳絲	
	果	<b>鳳梨</b>		<b>西瓜</b>		<b>香蕉</b>		<b>芭樂</b>		
	地方	<b>夏威夷炒飯 椒鹽炸豆干 三杯辣結</b>	米、三色豆、素火腿、素蝦仁、高麗菜、鳳梨、甜椒 黑豆干、辣椒 猴頭菇、杏鮑菇、青椒、九層塔、紅K片	<b>香椿炸醬乾拌麵 酥炸百頁 洋若炒芥藍菜</b>	乾麵條、香椿醬、素炸醬、紅K丁、碎干丁、豆芽菜、小黃瓜、百頁豆腐、酥炸粉、素洋若、芥藍菜	<b>餘香醬燻 玉米可樂餅 紅絲小白菜</b>	米、松露醬、奶油、鴻喜菇、玉米粒、青花菜、素火腿、鮮香菇、碎干丁 波浪薯條、麥克G塊		<b>白米飯</b>	米
	異國	<b>茄汁嫩滑義大利麵 卡士爐牛角可頌</b>	義大利麵、大蕃茄、素熟狗、碎干丁、玉米粒、青花菜、洋菇片 牛角可頌、蛋、低筋麵粉、玉米粉、牛奶、鮮奶油	<b>咖哩牛飯 豆皮壽司 胡麻嫩豆腐</b>	米、馬鈴薯、紅K丁、素G丁、油豆腐、美白菇 三角壽司皮、米嫩豆腐、胡麻醬	<b>松露白醬野菇焗飯 炸物拼盤</b>	米、松露醬、奶油、鴻喜菇、玉米粒、青花菜、素火腿、鮮香菇、碎干丁 波浪薯條、麥克G塊		<b>砂鍋白菜豆腐煲</b>	大白菜、凍豆腐、紅K片、鮮香菇
晚餐	麵食	<b>辣味噴烏龍拉麵 山藥捲 鮮菇炒A菜</b>	烏龍麵、海苔片、筍干、玉米粒、牛蒡片、豆芽菜、高麗菜 山藥捲、A菜、鮮香菇	<b>港式蛋蛋麵 紅燒油蔴 炒地瓜菜</b>	蒸煮麵、蛋、素火腿、青江菜(株) 四角油豆腐、地瓜菜	<b>酸辣湯麵 黑白切</b>	油麵、筍絲、大白菜、蛋、黑木耳絲、金針菇、紅K絲、三角油豆腐 海帶片卷、黑豆干、豆干結、四角油泡		<b>醬爆筍丁鮮菇</b>	竹筍、杏鮑菇、小黃瓜、四分干丁
	風味	<b>素鬆拌飯 椒鹽黑胡椒蝦排 薑紅干丁 酪梨油炒青花</b>	米、素鬆、黑胡椒蝦排 雪裡紅、辣椒、碎干丁 青花菜、酪梨油	<b>白米飯 薑汁燻魚O翅 芝麻球*2 海結燒素G</b>	米、煙燻G翅、醬汁 芝麻球、海帶結、素G	<b>醬油鮭魚炒飯 涼拌小黃瓜 滷豆干</b>	米、素鬆餘、高麗菜、玉米粒、紅K丁、素火腿、小黃瓜、豆干		<b>栗子燒南瓜 炒空心菜</b>	栗子、南瓜、 空心菜、薑絲
	加菜	<b>沙茶拌麵線 炒山茼蒿 麻油山藥湯 洛神花茶</b>	麵線、沙茶 山茼蒿、薑絲 山藥、高麗菜、麻油 洛神花	<b>糙米飯 黑胡椒醬 炒有機蔬菜 海芽豆腐湯 百香綠椰果</b>	糙米 三色豆、黑胡椒醬 有機蔬菜 海帶芽、豆腐、薑絲 綠茶包、椰果、百香果	<b>炒米粉 炒有機蔬菜 蕃茄蔬菜湯 麥茶</b>	米粉、紅蘿蔔、豆芽菜、香菇 有機蔬菜 大蕃茄、高麗菜、南瓜、西洋芹 大麥仁		<b>紫菜冬粉湯</b>	韓國紫菜、冬粉、薑絲
果	<b>芭樂</b>		<b>哈密瓜</b>		<b>小玉</b>			<b>香瓜</b>		

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

重(斤)	53.9	57	55.9	61.8	51.9	56.1
總計	50	55.5	60.5	51.5	55.5	22.5
平均	201	223	211	197.5	214.5	154.5
總值	1499.8	1619.5	1612.1	1499.9	1612.1	818.9