

普台高中115年6月22日至6月28日 膳食菜單暫定表

日期	6月22日				6月23日				6月24日				6月25日				6月26日				6月27日				6月28日			
星期	一				二				三				四				五				六				日			
西式早餐	粥/飲品	白粥	米		紅茶	紅茶包			玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿、奶粉			日式味噌湯	豆腐、海帶芽			奶茶	奶粉、紅茶包			皮蛋瘦肉粥 蔬菜粥	米、皮蛋、蛋、高麗菜、玉米粒、紅K丁、素若絲			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉		
	主食	紅豆包	紅豆包(小)		滿福堡	滿福堡			統一巧克力派司 統一可夾心吐司	巧克力派司 可夾心吐司			台式炒麵	油麵、高麗菜、紅K絲、皮絲			厚片吐司	厚片吐司			炸銀絲卷	迷你銀絲卷			方型可頌麵包	可頌堡		
	主菜	鹹蛋1/2 雪蓮子燒油泡	鹹蛋1/2 雪蓮子、油泡		火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片			茶葉蛋 醬燒白帶魚	蛋、烏龍茶 素白帶魚			滷油豆腐	三角油豆腐、鮮香菇			黑胡椒玉米炒蛋 黑胡椒玉米炒干丁	蛋、玉米粒、素火腿、碎干丁			塔香鰻腸	鰻腸、九層塔			鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	素鮑餘沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、沙拉醬、紅K丁		
	副菜	素鬆/奶油玉米粒	素鬆、玉米粒、奶油塊		馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、玉米粒、紅K丁、小黃瓜、沙拉醬			炸薯球	薯球			海結燒豆輪	海帶結、豆輪			奶酥醬	奶酥醬			蜜豆羹/筍干皮絲	豆蛋、筍干、皮絲			起司片	起司片		
	副菜	炒空心菜	空心菜		起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒粒							炒豆芽菜	豆芽菜、紅K絲、芹菜			酪梨油拌青花	青花菜、酪梨油			炒小芥菜	小芥菜			巧克力醬	巧克力醬		
中式早餐	粥/飲品	白粥	米		紅茶	紅茶包			玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、紅K丁、素火腿、奶粉			日式味噌湯	豆腐、海帶芽			奶茶	奶粉、紅茶包			皮蛋瘦肉粥 蔬菜粥	米、皮蛋、蛋、高麗菜、玉米粒、紅K丁、素若絲			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉		
	主食	紅豆包	紅豆包(小)		鮮奶饅頭	鮮奶饅頭			塔香抓餅1/2	塔香抓餅			台式炒麵	油麵、高麗菜、紅K絲、皮絲			牛奶小麵包	牛奶小麵包			炸銀絲卷	迷你銀絲卷			中式燒餅	中式燒餅		
	主菜	鹹蛋1/2 雪蓮子燒毛豆	鹹蛋1/2 雪蓮子、毛豆仁		滷素G杏鮑菇	杏鮑菇、甜椒、素G			茶葉蛋 醬燒白帶魚	蛋、烏龍茶 素白帶魚			滷油豆腐	三角油豆腐、鮮香菇			黑胡椒玉米炒蛋 黑胡椒玉米炒干丁	蛋、玉米粒、素火腿、碎干丁			塔香鰻腸	鰻腸、九層塔			鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	素鮑餘沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、沙拉醬、紅K丁		
	副菜	素鬆	素鬆		起司蘑菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒粒			腐竹炒甜豆	醃豆、黑腐竹、紅K片			海結燒豆輪	海帶結、豆輪			什錦滷味	黑豆干、油豆腐、素雞、海帶結			蜜豆羹	豆蛋			素鬆	素鬆		
	副菜	奶油玉米粒	玉米粒、奶油塊		馬鈴薯沙拉	馬鈴薯、玉米粒、紅K丁、小黃瓜、沙拉醬			和風秋葵	秋葵、和風醬							奶油南瓜	南瓜、奶油			筍干皮絲	筍干、皮絲			起司片	起司片		
青菜	炒空心菜	空心菜		炒A菜	A菜			炒大黃瓜	大黃瓜			炒豆芽菜	豆芽菜、紅K絲、芹菜			酪梨油拌青花	青花菜、酪梨油			炒小芥菜	小芥菜			小黃瓜絲	小黃瓜絲			
午餐	主食	糙米飯	米、糙米		白米飯	米			紫米飯	米、紫米			白米飯	米			黑胡椒義大利麵	義大利麵、素培根、玉米粒、青花菜、黑胡椒醬、碎干丁			白米飯	米			紅麴飯	米、紅麴米		
	主菜	香辣九層塔若嫩	九層塔、素若粒、豆干丁、辣椒		木須炒蛋 木須燴豆腐	蛋、豆腐、黑木耳絲、紅K絲、筍絲			雲南豆腐蓉	豆腐、紅K末、芹菜、素火腿、花椒			五目蒸蛋 花干什錦炒菇	蛋、鮮香菇、筍干、黑木耳、紅蘿蔔、毛豆仁、蘭花干			東茭醬油肉	油豆腐、東茭醬			糖醋豆腐燒油條	油條、豆腸、甜椒			味噌炒蛋 味噌豆腐	蛋、豆腐、高麗菜、紅K絲		
	加菜	黑胡椒燒蛋	蛋、三色豆						紅燒蛋	蛋							豉汁滷蛋	蛋、豆豉										
	副菜	醬爆茄燒鰻腸	茄子、鰻腸、紅K片		雪裡紅干丁	碎干丁、雪裡紅、辣椒			三杯海茸干片	海茸、豆干片、九層塔			客家小炒	豆干、芹菜、素魷魚、紅K絲、榨菜絲			海苔馬鈴薯炸豆干	馬鈴薯、豆干、海苔粉			辣拌口水G絲	豆包絲、豆芽菜、小黃瓜絲、韓式辣椒粉			蜜汁腰果G丁	腰果、素G丁、四分干丁、白芝麻、杏鮑菇		
	副菜	鮮菇燴大黃瓜	大黃瓜、鴻喜菇、黑木耳		白菜滷	大白菜、豆皮、紅K片、黑木耳			維力炸醬寬粉	寬粉、豆芽菜、紅K絲、黑木耳絲、維力素炸醬			紅燒嫩蘿蔔	白蘿蔔、素米雪、							咖哩時蔬	白花菜、紅K片、黑木耳、玉米筍、咖哩粉			韓式拌海芽	黃豆芽、海帶芽、韓式辣椒粉		
青菜	炒小白菜	小白菜		炒青菜	青菜			炒大陸妹	大陸妹			炒地瓜葉	地瓜葉、薑絲			炒高麗菜	高麗菜、紅K絲			炒油菜	油菜、薑絲			炒醃白菜	醃白菜			
湯	五行蔬菜湯	皮絲、鮮香菇、玉米段、白蘿蔔、黑木耳		草菇湯	鴻喜菇、薑絲、金針菇、杏鮑菇			何首烏養神湯	何首烏、皮絲、青菜、香菇			冬瓜排骨湯	素排骨酥、冬瓜、玉米段			蘑菇濃湯	玉米粒、素火腿、紅K丁、馬鈴薯、洋菇片、粉粉			鮮合湯	油豆腐、青木瓜、玉米段			絲瓜冬粉湯	絲瓜、冬粉、金針菇			
果	鳳梨			芒果				火龍果				香蕉				芭樂				西瓜				鳳梨				
晚餐	地方	茄汁蛋包飯 豆皮壽司 沙拉鮮筍	米、蛋、高麗菜、玉米粒、素火腿、大蕃茄、紅K丁、三角壽司皮、醋米新鮮竹筍、沙拉醬		白米飯 塔塔醬炸絲排 橄欖油炒高麗菜 柚香漬絲沙拉	米、素餘排、塔塔醬高麗菜、紅K絲、橄欖油、柚子醬、豆包、小黃瓜、甜椒			梅干扣肉飯 紅麴素肚 紅絲鰻白	米、素油若、梅干菜、油豆腐、紅麴、素肚、鰻白菜、紅K絲			普台若嫩飯 玉米布丁酥*2 炒青花菜	米、普台素燥、豆干丁、鮮香菇、玉米布丁酥、青花菜							椒鹽藍帶D排飯 三杯豆干 西芹炒菇	米、豆包、起司片、麵包粉、黑豆干、九層塔、紅K片西洋芹、美白菇、甜椒						
	美國				海鮮炒鍋燒意麵 炸小蛋*5 什錦牛蒡絲	鍋燒意麵、高麗菜、紅K絲、素蝦仁、素花枝圈、牛蒡排、小蛋、牛蒡、紅K絲、粗干絲			紹辣皮蛋乾拌麵 滷四角油肉 三杯猴頭菇	刀削麵、皮蛋、小黃瓜、碎干丁、豆芽菜、四角油肉、猴頭菇、甜椒、九層塔、秀珍菇			辣味噌湯飯 巧克力貝果	米、高麗菜、鴻喜菇、紅K絲、味噌、黑木耳絲、油豆腐、貝果、巧克力醬			黃金蛋炒飯 蘇格蘭炸蛋 鮮菇炒水蓮	米、蛋、玉米粒、素火腿、高麗菜、毛豆仁、紅K丁、蛋、馬鈴薯、麵包粉水蓮、鮮香菇、紅K絲			蕃茄若醬麵疙瘩 義式炸薯條 蔬菜烘蛋	麵疙瘩、大蕃茄、碎干丁、玉米粒、高麗菜、美白菇、九層塔、素若粒、馬鈴薯、義式香料、蛋、青花菜、馬鈴薯絲、紅K絲			白醬培根筆管麵 墨西哥若醬沙拉堡	筆管麵、素培根、青花菜、玉米粒、碎干丁、洋菇片、沙拉堡、墨西哥香料、豆干丁、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒		
	聯合	麻辣燙-麵 蜜地瓜 麥克G塊*2	王子麵、四角油泡、大貢丸、金針菇、高麗菜、玉米粒、地瓜、白芝麻、麥克G塊		日式醬油拉麵 五香豆干 乾煸菜豆	拉麵、海苔片、筍干、豆芽菜、玉米粒、牛蒡排、黑豆干、菜豆、辣椒、菜脯			低飽湯麵 鹽酥拼盤	乾麵條、小白菜、素臘腿、豆芽菜、素若粒三角薯餅、楠瓜、鹽酥G丁、茄子			南洋叻沙烏龍湯麵 涼拌小黃瓜 什錦滷味	烏龍麵、素小蝦、三角油肉、小白菜、豆芽菜、玉米段、小黃瓜、豆干、海帶結、豆干結			韓式部隊鍋-麵 花生滷豆干 韓式脆蘿蔔	蒸煮麵、百頁豆腐、韓式泡菜、高麗菜、起司片、素香腸、金針菇、生花生、豆干、白蘿蔔、韓式辣椒粉			大滷麵 黑白切 蠔油地瓜葉	油麵、鮮香菇、大白菜、筍絲、紅K絲、豆腐、金針菇、黑木耳絲、豆干結、海帶片卷、地瓜葉			紫菜蛋花湯餃 剝皮辣嫩干丁 紅絲油菜	素水餃、蛋、豆腐、韓國紫菜、剝皮辣椒、豆干丁、紅K絲、油菜		
	國味	白米飯 泰式酸辣醬蝦排 三杯杏鮑菇 糯米飯炒豆干	米、素蝦排、泰式醬、杏鮑菇、九層塔、紅K片、豆干、糯米椒														筍香鹹粥 涼拌素雞 滷水晶餃*2	米、乾香菇、碎干丁、筍絲、鮮香菇、高麗菜、素腿、辣椒、水晶餃						麻油G飯 麻辣菜鍋貼 冬瓜滷	米、鮮香菇、麻油、杏鮑菇、碎干丁、豆包素鍋貼、冬瓜、鴻喜菇			
	加菜	素香拌麵 炒油菜 青木瓜素豚湯 決明子	乾麵條、豆芽菜、青木瓜、素排骨絲、決明子、大麥仁		梅干杏鮑菇炒飯 炒有機蔬菜 冬瓜素丸湯 紅豆薏仁湯	米、梅干菜、杏鮑菇、皮絲、有機蔬菜、冬瓜、小珍丸、紅豆、洋蔥仁			傻瓜麵 炒有機蔬菜 紫菜豆腐湯 黑糖芋圓甜湯	乾麵條、有機蔬菜、韓國紫菜、豆腐、黑糖、芋圓、地瓜			麻油麵線 炒空心菜 麻油G湯 椰菜百香絲	麵線、麻油、空心菜、豆包、鮮香菇、椰菜、百香果粒、綠茶包			高麗菜飯 炒白花菜 大黃瓜貢丸湯 菊花菜	米、高麗菜、素火腿、白花菜、紅K、大黃瓜、大貢丸、菊花			糙米飯 瓜仔若 炒A菜 香筍筍片湯 珍珠麥茶	糙米、素瓜仔若、碎干丁、A菜、鮮香菇、筍片、珍珠粉圓、大麥仁			香椿拌麵 炒四季豆 紅燒湯 綠豆湯	乾麵條、香椿醬、四季豆、白蘿蔔、紅K丁、皮絲、綠豆		
果	葡萄			香蕉				芭樂				木瓜				蘋果				楊桃				香蕉				
總計(份)	51.4				52.5				50.4				51.5				54.2				52.8				51.5			
估計	42				37.5				65				41				55.5				49				52			
標準	1393.6				1393.6				1393.6				1393.6				1393.6				1393.6				1393.6			
數量	1393.6				1393.6				1393.6				1393.6				1393.6				1393.6				1393.6			

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