

普台高中 115年7月27日至8月2日 膳食菜單暫定表

日期		7月27日		7月28日		7月29日		7月30日		7月31日		8月1日		8月2日	
西式早餐	粥/飲品	珍珠麥茶	珍珠粉圓、大麥仁	阿華田	奶粉、阿華田	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	綠奶茶	奶粉、綠茶包	白粥	米	熱牛奶	奶粉
	主食	奶皇包	奶皇包(大)	白麥吐司	白麥吐司	刈包	刈包	西式燒餅	西式燒餅	貝果堡	貝果堡	芝麻包	芝麻包(小)	奶香餐包	奶香餐包
	主菜	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、豆干	素鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	白煮蛋、素鮑魚、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	咖哩豆包	豆包、咖哩粉、馬鈴薯	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干丁、玉米粒	京醬豆腸	豆腸、甜麵醬	白煮蛋 素煙鷄	蛋、煙鷄捲
	副菜	蒸蘿蔔糕-附醬 海帶干絲	蘿蔔糕、海帶絲、白干絲、紅K絲	奶酥醬	奶酥醬	起司片/烤地瓜	起司片、地瓜	塔塔醬蛋沙拉 塔塔醬沙拉	馬鈴薯、玉米粒、素火腿、沙拉醬、檸檬汁、黑胡椒、白煮蛋、酸黃瓜	起司單菇醬	起司醬、洋菇片、黑胡椒椒	腰果紫菜酥/幼荀	腰果紫菜酥、幼荀	玉米穀片	玉米穀片、五彩球
	副菜	炒小白菜	小白菜	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油	小黃瓜絲	小黃瓜	巧克力醬	巧克力醬	美生菜	美生菜	炒莧菜	莧菜	茄汁筆管麵	筆管麵、玉米粒、紅K丁、碎干丁、大蕃茄
中式早餐	粥/飲品	珍珠麥茶	珍珠粉圓、大麥仁	阿華田	奶粉、阿華田	紅茶	紅茶包	豆漿	豆漿	綠奶茶	奶粉、綠茶包	白粥	米	熱牛奶	奶粉
	主食	奶皇包	奶皇包(大)	蒸鍋貼*3	素鍋貼	刈包	刈包	中式燒餅	中式燒餅	焦糖布丁饅頭	焦糖布丁饅頭	芝麻包	芝麻包(小)	鹹大餅	鹹大餅
	主菜	茶葉蛋 茶香豆干	蛋、豆干	素鮑餘蛋沙拉 素鮑餘沙拉	白煮蛋、素鮑魚、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、沙拉醬	咖哩豆包	豆包、咖哩粉、馬鈴薯	塔塔醬蛋沙拉 塔塔醬沙拉	馬鈴薯、玉米粒、素火腿、沙拉醬、濕腐竹、黑胡椒、白煮蛋、酸黃瓜	玉米炒蛋 玉米炒干丁	蛋、豆干丁、玉米粒	京醬豆腸	豆腸、甜麵醬	白煮蛋 素煙肚	蛋、素煙肚
	副菜	蒸蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕	彩椒炒若排	甜椒、牛蒡排、青椒	起司片	起司片	火腿片(蛋) 火腿片(全)	火腿片	三杯炒山藥	山藥、九層塔、紅K片、黑木耳	腰果紫菜酥	腰果紫菜酥	滷豆腐	豆腐
	副菜	海帶干絲	海帶絲、白干絲、紅K絲	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉	烤地瓜	地瓜	油條	油條	和風秋葵	秋葵、和風醬	幼荀	幼荀	茄汁筆管麵	筆管麵、玉米粒、紅K丁、碎干丁、大蕃茄
青菜	炒小白菜	小白菜	橄欖油拌青花	青花菜、橄欖油	小黃瓜絲	小黃瓜	苜蓿芽	苜蓿芽	炒地瓜葉	地瓜葉	炒莧菜	莧菜	香菇炒油菜	油菜、鮮香菇	
午餐	主食	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	燕麥飯	米、燕麥粒	素鬆海苔拌飯	米、素鬆、海苔絲、素火腿、豆干丁、紅K丁、高麗菜、玉米粒	白米飯	米
	主菜	墨西哥炒蛋 墨西哥若醬	蛋、豆干丁、紅K丁、玉米粒	泰式椒麻G	鹽酥G丁、豆包、杏鮑菇	日式味噌嫩油腐	油豆腐、海帶芽、味噌	瓜仔若蒸蛋 百菇燴腐竹	素瓜仔若、碎干丁、鮑瓜、蛋、鮮香菇、濕腐竹、金針菇、紅K絲、黑木耳絲	綜合滷味	油豆腐、豆干、玉米段、角螺、迷你豆輪	新疆大盤G	孜然粉、素雞、馬鈴薯、紅K丁、素G丁、花椒粉	木須炒蛋 木須燴豆腐	蛋、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、豆腐
	加菜	焦糖滷蛋	蛋、焦糖			茄汁炸蛋	蛋、茄汁			泰式燒蛋	蛋、醬汁				
	副菜	海苔薯條	脆薯、海苔粉	小瓜天婦羅	小黃瓜、素甜不辣、大貢丸、紅K片	三杯米雪豆干	黑豆干、素米雪、九層塔、杏鮑菇、鮑魚菇	泡菜炒豆干	豆干、韓式泡菜、紅K絲、大白菜	煙燻G絲	煙燻豆包、豆包、青木瓜、紅K絲、豆芽菜	炸物拼盤	素若排、百頁豆腐、四季豆、金針菇、鹽酥G丁、九層塔	蜜汁蘿蔔煲仔	香樟排骨酥、白蘿蔔、白芝麻、四分干丁
	副菜	白菜燒豆皮	豆皮、大白菜、黑木耳、紅K片	韓式雜菜冬粉	冬粉、黑木耳絲、白芝麻、豆芽菜、油菜、韓國香油	孜然洋若烤蔬菜	柳瓜、素洋若、白花菜、鮮香菇、甜椒、馬鈴薯	炸水餃*3	素水餃	絲瓜麵線	絲瓜、素火腿、麵線			香菇炒蒲瓜	鮮香菇、蒲瓜
	青菜	炒鍋白菜	鍋白菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹	炒芥藍菜	芥藍菜	炒青江菜	青江菜	炒小白菜	小白菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒莧菜	莧菜、薑絲
	湯	紫菜冬粉湯	韓國紫菜、冬粉、薑絲	韓式大醬湯	大白菜、豆腐、紅K絲、韓式黃豆醬、味噌、海帶結	黃瓜貢丸湯	大黃瓜、大貢丸	玉米濃湯	玉米粒、紅K丁、素火腿、馬鈴薯、奶粉	筍絲魷絲羹湯	大白菜、黑木耳絲、紅K絲、筍絲、素魷絲、豆腐	百香雙Q果 青木瓜藥膳湯	百香果粒、椰果、珍珠、綠茶包/青木瓜、皮絲	冬瓜排骨湯	冬瓜、素排骨、杏鮑菇
果	香蕉		芒果		鳳梨		芭樂		西瓜		鳳梨		蘋果		
晚餐	地方	古早味鹽酥炒飯 和風秋葵 三杯油腐	米、醬油、菜脯、高麗菜、玉米粒、紅K、香菇、碎干丁 秋葵、三角油豆腐、九層塔、紅K片	白米飯 雲南豆腐蓉 紅絲小白菜 涼拌素G	米、豆腐、鮮香菇、芹菜、紅K米、花椰菜、素火腿、素若醬 小白菜、紅K絲、素G	親子丼飯 章魚燒餘豆腐 鮮菇白花	米、大白菜、紅K絲、金針菇、黑木耳絲、素G丁、蛋 餘豆腐、沙拉醬、芥末粉、海苔絲、白花菜、鴻喜菇	高蛋白便當餐- 白飯、滷蛋、豆干、嫩煎G胸若、炒高麗菜	米、醬汁、蛋素G胸若、滷蛋1/2、豆干*1、高麗菜、紅K絲	海南G飯 黑白滷 辣脆小黃瓜	米、斑孺葉、香茅、南薑、薑黃粉、杏鮑菇、碎干丁 素雞、大貢丸、海帶結、小黃瓜	醬燒炸臭豆腐飯 台式泡菜 醬爆干丁	米、臭豆腐(小)、醬汁 高麗菜、紅K絲 四分干丁、小黃瓜	素沙茶羊若燴飯 金沙炸豆腐 胡麻醬四季豆	米、素羊若、筍片、豆芽菜、豆干片、鮮香菇 豆腐、四季豆、芝麻醬
	異國	黑胡椒培根義大利麵 花生法蘭西麵包*2	義大利麵、素培根、碎干丁、玉米粒、紅K丁、洋菇片、杏鮑菇、青花菜 法國麵包、花生醬	奶油海苔烏龍拌麵 鹽昆布豆芽 日式角煮	烏龍麵、奶油、海苔絲、玉米粒、高麗菜、素火腿、紅K絲 豆芽菜、昆布、黑木耳絲、白芝麻、白蘿蔔、素滿若、紅K丁、豆輪	大阪風味炒麵 辣茄醬炸馬鈴薯 豆皮壽司*2	油麵、海苔粉、高麗菜、紅K絲、沙拉醬、素火腿、豆干片 馬鈴薯、三角豆皮、米	粉紅醬通心麵 咖哩醬口袋餅	口袋餅、馬鈴薯、紅K丁、豆干丁、咖哩粉、玉米粒、小豆苗 通心麵、玉米粒、碎干丁、素火腿、紅K丁、大蕃茄、白花菜	韓式部隊鍋-麵 焗烤玉米蒸蛋	乾麵條、韓式年糕、韓式泡菜、豆腐、大白菜、金針菇、起司片 玉米粒、蛋	白醬臘腸燉飯 布丁蛋塔	米、鮮香菇、素香腸、素火腿、青花菜、紅K丁、玉米粒 布丁粉、塔皮	關廟炒麵 酸辣湯	關廟麵、高麗菜、紅K絲、豆芽菜、素若排、豆干片 高麗菜、金針菇、紅K絲、黑木耳絲、豆腐
	麵食	海鮮鍋燒意麵 椒鹽毛豆莢 涼拌鮮筍	鍋燒意麵、素花枝圓、素竹輪、高麗菜、豆芽菜、三角油豆腐 毛豆莢、新鮮竹筍、沙拉醬	泰式酸辣豆腐鍋麵 百香木瓜 蜜汁炸蛋	乾麵條、豆腐、大蕃茄、檸檬、豆芽菜、茼蒿小捲、素小蝦、高麗菜、九層塔 青木瓜、百香果醬、蛋、白芝麻	素雞飽湯麵 糖醋豆腸 柳菇白菜	乾麵條、小白菜、豆芽菜、素龍蝦、鮮香菇 豆腸、甜椒 大白菜、紅K絲、柳松菇	紅燒牛若湯麵 酥炸雙拼	乾麵條、素牛小排、白蘿蔔、紅K丁、皮絲、青江菜(梗)、玉米段 牛蒡、杏鮑菇	日式醬油拉麵 唐揚豆腐 炒青江菜	拉麵、海苔片、玉米粒、筍干、素排1/2、豆芽菜、高麗菜 嫩豆腐、麵包粉、青江菜	餐蛋麵 酸菜炒素肚 塔香海帶根	煮蛋麵、素方形火腿片、荷包蛋、青江菜 酸菜絲、素肚、海帶根、九層塔	味噌豆乳拉麵 酸辣涼拌洋芋 糯米椒豆干	拉麵、味噌、豆漿、三角油豆腐、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒 馬鈴薯、油花生、辣椒、豆干、糯米椒
	風味	素土魷絲羹飯 皮蛋豆腐 燙青菜	米、素土魷魚、大白菜、紅K絲、黑木耳絲、皮蛋、嫩豆腐、地瓜葉	香腸蛋炒飯 什錦滷味 橄欖油炒高麗菜	米、蛋、素香腸、高麗菜、玉米粒、素火腿、紅K丁 黑豆干、海帶結、豆干結 高麗菜、紅K絲、橄欖油	白米飯 蜜汁炸豆包 沙茶百頁 炒青花菜	米、豆包 百頁豆腐 青花菜	奶香野菇炊飯 紅燒什錦燒 紅絲油菜	米、鴻喜菇、柳松菇、杏鮑菇、豆干丁、毛豆仁、玉米粒、高麗菜 什錦燒、油菜、紅K絲	白飯 香辣小G腸*2 八寶干丁 炒大黃瓜	米、香辣小G腸、醬汁 豆干丁、玉米粒、鮮香菇、紅K丁、毛豆仁 大黃瓜	白飯 泡菜回鍋三層若 紅絲羹白菜 醬燒蘭花干	米、韓式泡菜、豆干、素滿若、 鰾白菜、紅K絲、蘭花干、芹菜、	紅油水餃*10 麻辣燙	素水餃、紅油醬汁、冬粉、白蘿蔔、三角油豆腐、凍豆腐、青江菜
	加菜	白飯 皮絲滷干丁 炒油菜 金針素丸湯 決明子	米、皮絲、碎干丁、油菜、薑絲 金針、冬菜、小珍丸 決明子、大麥仁	素燥拌麵 炒有機蔬菜 南瓜蔬菜湯 仙草凍	麵條、豆芽菜、皮絲 有機蔬菜 南瓜、高麗菜、黑木耳、仙草凍	醬油炒飯 炒有機蔬菜 紫菜豆腐湯 檸檬愛玉	米、三色豆、豆干丁 有機蔬菜 韓國紫菜、豆腐、薑絲 愛玉、檸檬汁	傻瓜麵 炒A菜 黃瓜素豚湯 冬瓜山粉圓	乾麵、醬汁 A菜、薑絲 大黃瓜、素排骨酥 山粉圓、冬瓜磚	糙米飯 咖哩醬 炒大陸妹 酸菜鮮菇湯 菊花茶	糙米、三色豆、碎干丁 大陸妹 酸菜仁、筍片、金針菇 菊花	香樟拌麵 炒苦瓜 玉米豆皮湯 白木耳地瓜湯	麵條、香樟醬 苦瓜、薑絲 油皮、玉米段、薑絲 白木耳、地瓜	白飯 蘑菇醬 炒白花菜 榨菜素絲湯 麥茶	米、三色豆、洋菇片 白花菜、紅K片 榨菜絲、素肉絲、薑絲 大麥仁
果	芭樂		香瓜		蘋果		木瓜		香蕉		西瓜		葡萄		
備註	總計	54.4		59.8		57.7		63.4		66.5		51.5		57.7	
	單位	42.5		51		44.5		49.4		51.4		44.5		42	
	備註	205.5		241.5		201.5		224.1		224.1		221		209.5	
	備註	1422.1		1664.2		1437.3		1541.2		1625		1490.5		1446.8	

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