

普台高中115年10月12日至10月18日 膳食菜單暫定表

日期 星期	10月12日			10月13日			10月14日			10月15日			10月16日			10月17日			10月18日		
西式早餐	粥/飲品	紅茶	紅茶包	玉米濃湯	玉米粒、紅K丁、馬鈴薯、素火腿		奶茶	奶粉、紅茶包		豆漿	豆漿		綠奶茶	綠茶包、奶粉		白粥	米		熱牛奶	奶粉	
	主食	芝麻包	芝麻包(大)	茄汁筆管麵	筆管麵、玉米粒、三色豆、碎干丁、大蕃茄		貝果堡	貝果堡		鹹大餅	鹹大餅		厚片吐司	厚片吐司		炸銀絲卷	銀絲卷		奶香餐包 牛奶夾心麵包	奶油餐包、牛奶夾心麵包	
	主菜	蜜汁豆干	四分干丁、白芝麻	白煮蛋 椒鹽白帶餘	蛋、白帶餘		章菇炒蛋 章菇炒豆干	蛋、洋菇片、碎干丁、鴻喜菇		紅燒豆包	豆包		黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆干	蛋、玉米粒、素火腿、碎干丁		土豆麵筋	生花生、麵筋泡		蔬菜蛋沙拉 蔬菜沙拉	蛋、馬鈴薯、沙拉醬、小黃瓜、紅K丁、玉米粒、地瓜	
	副菜	照燒茄子/ 烤地瓜	地瓜、茄子	柚香G絲沙拉	豆包、小黃瓜、豆芽菜、紅K絲、柚子醬		起司片	起司片		沙茶海帶干絲 炸薯球	海帶絲、白干絲、紅K絲薯球		鮮菇溫沙拉	紫高麗菜、紫地瓜、馬鈴薯、玉米粒、杏鮑菇、鮑魚菇		香脆酥/幼荷	香脆酥、幼荷		粉紅醬通心麵	通心麵、大蕃茄、玉米粒、白花草、素火腿	
	副菜	炒菜豆	菜豆	橄欖油拌青花	橄欖油、青花菜		花生醬	花生醬		炒高麗菜	高麗菜		黑芝麻抹醬	黑芝麻抹醬		炒小芥菜	小芥菜		玉米穀片	玉米穀片、五彩球	
中式早餐	粥/飲品	紅茶	紅茶包	玉米濃湯	玉米粒、三色豆、馬鈴薯、素火腿		奶茶	奶粉、紅茶包		豆漿	豆漿		綠奶茶	綠茶包、奶粉		白粥	米		熱牛奶	奶粉	
	主食	芝麻包	芝麻包(大)	煎蘿蔔糕-附醬	蘿蔔糕		紅豆包	紅豆包(大)		鹹大餅	鹹大餅		芝麻包	芝麻包		炸銀絲卷	銀絲卷		牛奶夾心麵包	牛奶夾心麵包	
	主菜	蜜汁豆干	四分干丁、白芝麻	白煮蛋 椒鹽白帶餘	蛋、白帶餘		章菇炒蛋 章菇炒豆干	蛋、洋菇片、碎干丁、鴻喜菇		紅燒豆包	豆包		黑胡椒炒蛋 黑胡椒炒豆干	蛋、玉米粒、素火腿、碎干丁		土豆麵筋	生花生、麵筋泡		蔬菜蛋沙拉 蔬菜沙拉	蛋、馬鈴薯、沙拉醬、小黃瓜、紅K丁、玉米粒、地瓜	
	副菜	照燒茄子	茄子	茄汁筆管麵	筆管麵、玉米粒、三色豆、碎干丁、大蕃茄		奶香南瓜	南瓜、奶油		炸薯球	薯球		滷水晶餃	水晶餃		香脆酥	香脆酥		粉紅醬通心麵	通心麵、大蕃茄、玉米粒、白花草、素火腿	
	副菜	烤地瓜	地瓜	柚香G絲沙拉	豆包、小黃瓜、豆芽菜、紅K絲、柚子醬		豉香糯米椒	糯米椒、豆豉、油片		沙茶海帶干絲	海帶絲、白干絲、紅K絲		清炒茭白筍	鮮香菇、茭白筍		幼荷	幼荷		蜜黑豆	蜜黑豆	
午餐	青菜	炒菜豆	菜豆	橄欖油拌青花	橄欖油、青花菜		炒大陸妹	大陸妹		炒高麗菜	高麗菜		鮮菇溫沙拉	紫高麗菜、紫地瓜、馬鈴薯、玉米粒、杏鮑菇、鮑魚菇		炒小芥菜	小芥菜		鮮菇油菜	鮮香菇、油菜	
	主食	白米飯	米	糙米飯	米、糙米		白米飯	米		紫米飯	米、紫米		咖哩炒麵	油麵、馬鈴薯、紅K丁、碎干丁、咖哩粉、小白菜		白米飯	米		白米飯	米	
	主菜	老茶豆腐	油豆腐、烏龍茶葉、鴻喜菇、毛豆仁	沙茶玉米增蛋 紅燒菱角排骨	蛋、玉米粒、素火腿、豆腐、紅K丁、香椿排骨酥、菱角、甜豆		韓式辣醬炒年糕	韓式年糕、四分干丁、韓式泡菜、素黑輪、大白菜		黑胡椒炸蛋 黑胡椒油醬	蛋、三色豆、黑胡椒醬、三角油豆腐		三杯滷味	素G丁、紅K丁、黑豆干、九層塔、素米雪		五更常旺	豆腐、酸菜仁、素米雪、黑木耳、花椒、豆腸		日式蒸蛋 青江煙燻雞	蛋、鮮香菇、碎干丁、煙燻雞、青江菜	
	加菜	茄汁滷蛋	蛋				三杯滷蛋	蛋、九層塔					紅燒蛋	蛋							
	副菜	豆乳G	豆乳乳、鹽酥G丁、杏鮑菇	醬油蘭花干	蘭花干、黑木耳、素米雪、海帶結		開胃筍干	筍干、皮絲、豆干片		古早味瓜仔若	素瓜仔若、豆干丁、脆瓜		烤薯餅-蕃茄醬	薯餅		客家小炒	豆干片、榨菜絲、紅K絲、素魷魚、芹菜		塔香雞腸	雞腸、九層塔、紅K片	
晚餐	副菜	油燻鮮筍	新鮮竹筍片、鮮香菇、皮絲	韓式涼拌豆芽	海帶芽、黃豆芽、韓式辣粉		媽媽上樹	寬冬粉、高麗菜、紅K絲、皮絲		鮮菇炒蒲瓜	蒲瓜、鴻喜菇					雙色花椰	白花椰、青花菜、紅K片		田園玉米	玉米粒、紅K丁、素火腿、毛豆仁	
	青菜	炒油菜	油菜	炒青江菜	青江菜		炒小白菜	小白菜		炒莧菜	莧菜		炒高麗菜	高麗菜、紅K絲		炒菠菜	菠菜		炒鍋白菜	鍋白菜	
	湯	榨菜若絲湯	榨菜絲、素若絲、小白菜	腰果牛蒡湯	腰果、牛蒡、玉米段、山藥、青木瓜		黃瓜貢丸湯	大黃瓜、大貢丸		香菇羹湯	鮮香菇、素若絲、紅蘿蔔、黑木耳絲、大白菜、素排骨酥		綜合湯	白蘿蔔、油豆腐、玉米段、小珍丸		紫菜冬粉湯	韓國紫菜、冬菜、冬粉		筍片排骨湯	酸菜、素排骨酥、筍片	
	果	芭樂		柳丁			鳳梨			香蕉			橘子			洋香瓜			小玉		
	點心	白米飯 黑胡椒海鮮排 三杯鮑魚菇 糖醋G丁	米、海鮮排、鮑魚菇、九層塔、紅K片、鮮香菇、素G丁、豆腸、甜椒	白米飯 香辣小G腿*2 香腸炒白花 塔香油腐	米、香辣小G腿、白花草、素香腸、九層塔、三角油豆腐、黑木耳		沙茶若絲炒麵 煎蘿蔔 荷包蛋	油扁麵、素香若、紅K絲、素若排、高麗菜、豆芽菜、鮮香菇、白蘿蔔(塊)、蛋		奶油黑胡椒嫩麵 起司醬脆薯拼盤	乾麵條、玉米筍、紅K丁、杏鮑菇、素若排、奶油、馬鈴薯、脆薯、起司醬、鹽酥G丁		台式臭臭鍋-附雞 五香滷菜雞 燙青菜	蒸煮麵、臭豆腐、素米雪、玉米段、金針菇、高麗菜、四角油泡、素雞、大陸妹、皮絲		白米飯 墨西哥醬炸豆包 炒大白菜 炸皮蛋百頁	米、豆包、墨西哥香料、大蕃茄、白蘿蔔、紅K絲、皮蛋、百頁豆腐		白米飯 韓式炸G排 椒鹽四季豆 涼拌豆干	米、香椿排、韓式辣醬、四季豆、豆干片	
晚餐	點心	香辣皮蛋醬拌麵 奶油烤酥條 麥克G塊*2	關廟麵、皮蛋、碎干丁、小白菜、豆芽菜、素絞若、厚片吐司、奶油、砂糖、麥克G塊	起司醬拌烏龍麵 墨西哥塔可	烏龍麵、起司醬、奶粉、海苔絲、高麗菜、玉米粒、素火腿、鴻喜菇、碎干丁、墨西哥餅皮、紫色高麗菜、玉米粒、素G米花、小黃瓜、起司片、墨西哥辣醬		韓式大醬湯泡飯 炸天婦羅 磨湯豆腐	米、大白菜、韓式黃豆醬、味噌、韓式泡菜、黃豆芽、油豆腐丁、金針菇、白蘿蔔粗絲、秋葵、茄子、嫩豆腐、麵包粉		茄汁若醬焗烤飯 紅茶椰果凍	米、大蕃茄、玉米粒、紅K丁、高麗菜、碎干丁、素火腿、乳酪絲、紅茶包、椰果、果凍粉		蘑菇濃湯飯 裹粉熟狗-蕃茄醬	米、洋菇片、馬鈴薯、紅K丁、玉米粒、碎干丁、奶粉、素火腿、青花菜、裹粉熟狗、蕃茄醬		泰式炒河粉 柚香蘿蔔 煙燻豆包絲	越南河粉、高麗菜、豆芽菜、素火腿、米加若排、紅K絲、白蘿蔔、柚子醬、煙燻豆包、小黃瓜、紅K絲、黑木耳絲		義式白醬義大利麵 瑪格麗特法蘭麵包	義大利麵、奶粉、碎干丁、素火腿、紅K丁、玉米粒、青花菜、杏鮑菇、法國麵包、乳酪絲、大蕃茄、九層塔、蕃茄醬、起司片、玉米粒	
	點心	豆乳滷滷湯麵 西芹豆包絲 五香滷雙雞	乾麵條、豆漿、青江菜、四角油腐、豆芽菜、海苔片、玉米粒、西洋芹、豆包絲、蘿蔔糕、芋頭糕、黑木耳絲、紅K絲	素土魷絲羹麵 涼拌素雞 鮮菇鍋白菜	油麵、素土魷絲、大白菜、豆芽菜、黑木耳絲、紅K絲、金針菇、素雞、鮮香菇、鍋白菜		府城擔仔湯麵 黑白切 台式泡菜	油麵、素肉粒、小白菜、豆芽菜、三角油腐、碎干丁、黑豆干、素G、四角油泡、高麗菜、紅K絲		味噌起司拉麵 五味醬炸素柯 八寶辣干丁	拉麵、味噌、起司片、豆芽菜、三角油豆腐、高麗菜、玉米粒、筍干、草菇、素柯、豆干丁、毛豆仁、鮮香菇、紅K丁		台式臭臭鍋-附雞 百香青木瓜 京醬豆干	蒸煮麵、臭豆腐、素米雪、玉米段、金針菇、高麗菜、四角油泡、青木瓜、百香果醬、四分干丁、甜麵醬		素飯飽湯麵 三杯豆干 海結鮮菇	乾麵條、素飯飽、豆芽菜、小白菜、素若粒、黑豆干、九層塔、紅K片、海帶結、鴻喜菇		紅燒牛若湯麵 切滷味 炒地瓜葉	乾麵條、素牛小排、白蘿蔔、紅K丁、青江菜、玉米段、海帶片卷、豆干結、角螺、地瓜葉	
	點心	古早味鹽焗炒飯 椒鹽毛豆爽 油豆腐細湯	米、醬油、菜脯、碎干丁、小白菜、豆芽菜、紅K丁、鮮香菇、毛豆爽、黑胡椒、油豆腐、冬粉、白蘿蔔	海苔香鬆拌飯 藍帶D排 炒高麗菜 滷豆干	米、素鬆、起司片、酥粉、高麗菜、紅K絲、鮮香菇、豆干		白米飯 蜜汁G翅 炸小蛋*5 紅絲油菜	米、煙燻G翅、白芝麻、小蛋、油菜、紅K絲		白飯 橙汁素排骨 蜜汁干片 素雞小瓜沙拉	米、香椿排骨酥、杏鮑菇、柳橙濃縮汁、白芝麻、豆干、素雞、小黃瓜絲、沙拉醬		高蛋白健康餐- 白飯、煎煎G胸若、 滷蛋、滷豆干、 炒小白菜	米、蛋素G胸若、蛋、豆干、小白菜、紅K絲		麻婆豆腐蓋飯 麻辣燙-湯	米、嫩豆腐、辣椒、玉米粒、鮮香菇、白蘿蔔(塊)、玉米段、青江菜、茼蒿小卷、素米雪、三角油豆腐		滑蛋燴飯 豆乳西芹 椒鹽炸餘柳	米、蛋、油豆腐、鮮香菇、紅K絲、美白菇、鴻喜菇、西芹、豆腐乳、素餘柳	
	點心	炒冬粉 炒綠瓜 當歸皮絲湯 摩摩啫啫	冬粉、高麗菜、紅K絲、綠瓜、當歸、皮絲、高麗菜、西谷米、珍珠粉圓、地瓜	炸醬拌飯 炒有機蔬菜 蘿蔔豆皮湯 仙草凍茶	米、炸醬、豆干、有機蔬菜、白蘿蔔、豆皮、仙草凍		素燥米粉 炒有機蔬菜 剝椒漬絲湯 蜂蜜山粉圓	米粉、素燥、豆芽菜、有機蔬菜、剝皮辣椒、豆包、高麗菜、蜂蜜、山粉圓		醬油炒飯 炒皇宮菜 冬菜粉絲湯 烏梅汁	米、玉米粒、素火腿、皇宮菜、冬菜、冬粉、大白菜、烏梅汁		梅干鮑菇拌麵 炒莧菜 榨菜素肚湯 麥茶	乾麵條、梅干菜、杏鮑菇、莧菜、素若絲、麥茶		糙米飯 蘑菇醬 炒地瓜葉 酸菜素肚湯 檸檬愛玉	糙米、三色豆、洋菇片、地瓜葉、酸菜仁、素肚、愛玉凍、檸檬汁		傻瓜麵 炒蒲瓜 養生蔬菜湯 冬瓜茶	醬汁、麵條、蒲瓜、南瓜、黑木耳、高麗菜、蕃茄、豆腐、冬瓜塊	
	點心	橘子	53.9	香瓜	56.2		蘋果	63.9		芭樂	57.1		火龍果	62.2		芭樂	57.9		葡萄	58.7	
午膳	點心	46.5	42	46.5	57		50	52		53	50.5		52	53		52	53		50	50.5	
	點心	196		216			217			176.5			219			209			224		
	點心	1418.1			1466.8		1636.6			1388.9			1601.8			1535.6			1580.8		
	點心																				

自民國98年承接以來即使用CAS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