

普台高中115年10月19日至10月25日 膳食菜單暫定表

日期		10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日								
西式早餐	粥/飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	小米粥	小米、米	珍珠麥茶	大麥仁、珍珠粉圓	紅茶	紅茶包	奶綠	綠茶包、奶粉	
	主食	芋泥包	芋泥包(大)	白麥吐司	白麥吐司	丹麥堡 可頌堡	丹麥堡 方形可頌堡	紅豆包	紅豆包(小)	乳酪條	乳酪條	香椿抓餅	香椿抓餅	三明治-自製	去邊吐司、起司片、素方型火腿、千島醬、小黃瓜絲	
	主菜	茶葉蛋 雪蓮子炒干丁	蛋、雪蓮子、豆干丁	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味干丁	蛋、素火腿、碎干丁、玉米粒、紅K丁	素鮪餘蛋沙拉 素鮪餘沙拉	素鮪魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、素火腿、沙拉醬、紅K丁	三杯豆干	豆干、九層塔、紅K片	白煮蛋 椒鹽白帶餘	蛋、白帶餘	素熟狗(蛋)*2 素熟狗(全)	素熟狗、全素熟狗			
	副菜	三杯豆腸 水蓮炒豆芽	豆腸、紅K片、黑木耳、九層塔、水蓮、豆芽菜	巧克力醬	巧克力醬	蜂蜜芥末醬	蜂蜜、黃芥末醬、沙拉醬	蜜豆漿/牛蒡絲	豆萵/牛蒡絲	炸薯球	薯球	蘑菇鐵板麵	油扁麵、洋菇片、三色豆、蘑菇醬汁、碎干丁			
	副菜	炒莧菜	莧菜	炒青花菜	青花菜	起司片	起司片	炒青菜	青菜	彩蔬溫沙拉	馬鈴薯、紫地瓜、紫高麗菜、甜椒、杏鮑菇	炒白花菜	白花菜			
中式早餐	粥/飲品	奶茶	奶粉、紅茶包	豆漿	豆漿	奶茶	奶粉、紅茶包	小米粥	小米、米	珍珠麥茶	大麥仁、珍珠粉圓	紅茶	紅茶包	奶綠	綠茶包、奶粉	
	主食	芋泥包	芋泥包(大)	蒸鍋貼*3	素鍋貼	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	紅豆包	紅豆包(小)	黑糖饅頭	黑糖饅頭	香椿抓餅	香椿抓餅	三明治-自製	去邊吐司、起司片、素方型火腿、千島醬、小黃瓜絲	
	主菜	茶葉蛋 雪蓮子炒干丁	蛋、雪蓮子、豆干丁	墨西哥風味炒蛋 墨西哥風味干丁	蛋、素火腿、碎干丁、玉米粒、紅K丁	素鮪餘蛋沙拉 素鮪餘沙拉	素鮪魚沙拉、玉米粒、蛋、馬鈴薯、素火腿、沙拉醬、紅K丁	三杯豆干	豆干、九層塔、紅K片	白煮蛋 椒鹽白帶餘	蛋、白帶餘	素熟狗(蛋)*2 素熟狗(全)	素熟狗、全素熟狗			
	副菜	三杯豆腸	豆腸、紅K片、黑木耳、九層塔	豉香苦瓜	苦瓜、豆豉	糖醋油條	油條、甜椒、大蕃茄	蜜豆漿	豆漿	木須炒干絲	黑木耳絲、粗干絲、紅K絲、小黃瓜	蘑菇鐵板麵	油麵、洋菇片、三色豆、蘑菇醬汁、碎干丁			
	副菜	水蓮炒豆芽	水蓮、豆芽菜	孜然烤洋若	素洋若、櫛瓜、甜椒、南瓜、鮮香菇	起司片	起司片	牛蒡絲	牛蒡絲	彩蔬溫沙拉	馬鈴薯、紫地瓜、紫高麗菜、甜椒、杏鮑菇	炒白花菜	白花菜			
青菜	炒莧菜	莧菜	炒青花菜	青花菜	炒菜豆	菜豆	炒青菜	青菜	炒大陸妹	大陸妹						
午餐	主食	白米飯	米	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	紅麴飯	米、紅麴米	白米飯	米	糙米飯	糙米、米	台式炒烏龍麵	烏龍麵、小白菜、豆芽菜、黑木耳絲、紅K絲、豆干片	
	主菜	紅燒滑蛋 紅燒嫩豆腐	蛋、嫩豆腐、鴻喜菇、美白菇	奶白醬G丁	油豆腐、素G丁、紅K丁、馬鈴薯、奶粉	金沙G蛋豆腐煲 豆腐煲	鹹蛋、蛋、豆腐、紅K末	紅燒獅子頭	大白菜、紅K片、蹄子頭、黑木耳絲、筍絲	酸菜綜合滷味	酸菜絲、黑豆干、海帶片卷、素米雪、百頁豆腐	焗烤烘蛋 焗烤豆包	蛋、乳酪絲、馬鈴薯絲、紅K絲、玉米粒、豆包	椒鹽藍帶G排	豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉	
	加菜	豉香滷蛋	蛋、豆豉			醬燒滷蛋	蛋									
	副菜	沙茶木須蘆荀糕	蘆荀糕、黑木耳絲、小黃瓜絲、紅K絲、四分干丁	煙燻豆包絲	煙燻豆包、豆芽菜、紅K絲、豆芽菜、黑木耳絲	蜜汁蘆荀排骨	白蘆筍、紅K丁、豆干、香椿排骨酥、白芝麻	糖醋杏菇豆腐	杏鮑菇、黑木耳、油豆腐、甜椒	西芹炒花枝	西洋芹、素花枝圈、甜不辣	義式茄汁燉若丸	植物若丸子、大蕃茄、油豆腐、杏鮑菇	韓式辣炒年糕	年糕、韓式泡菜、素黑輪、大白菜	
	副菜	角螺燴黃瓜	大黃瓜、角螺	鮮菇炒白菜	大白菜、鮮香菇、紅K絲、豆皮	黑胡椒炒時蔬	櫛瓜、南瓜、馬鈴薯、玉米筍、素培根	椒鹽炸茄子	茄子	甘梅脆薯	脆薯、梅粉	椒鹽炸土魷*2	素土魷絲			
青菜	炒小白菜	小白菜	炒A菜	A菜	炒油菜	油菜	炒菠菜	菠菜	炒鍋白菜	鍋白菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲		
湯	酸辣湯	大白菜、筍絲、紅K絲、黑木耳絲、金珍菇、豆腐	三鮮薑絲湯	鮮香菇、白蘿蔔、鴻喜菇	瓜仔G湯	脆瓜、冬瓜、豆包、鮮香菇	何首烏養神湯	何首烏、皮絲、鮮香菇、高麗菜	綜合仙草甜湯 藥膳湯	仙草汁、綠豆、洋蔥仁、花豆、冬瓜、藥膳包、鮮香菇	玉米濃湯	玉米粒、素火腿、馬鈴薯、紅K丁、奶粉	日式味噌湯	豆腐、海帶芽、味噌		
果	鳳梨		柳丁		火龍果		鳳梨		楊桃		柳丁		橘子			
晚餐	地方	白米飯 豉香茄子排骨 素鬆嫩豆腐 橄欖油炒高麗菜	米、香椿排骨、茄子、豆豉、素鬆、嫩豆腐、高麗菜、紅K絲、橄欖油	皮蛋瘦若粥 綜合滷味 炒地瓜葉	米、皮蛋、蛋、玉米粒、高麗菜、紅K丁、素米雪、大貢丸、白蘿蔔、豆干、地瓜葉			白米飯 黑胡椒蝦排 腰果G丁 三絲彩椒	米、黑胡椒蝦排、腰果、素G丁、小黃瓜、青椒、甜椒	白醬義大利麵	義大利麵、洋菇片、碎干丁、玉米粒、紅K丁、素火腿	維力炒泡麵	蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、紅K絲、素火腿、維力素炸醬	白米飯	米	
	異國	咖哩牛飯 泡菜辣G口袋餅	米、馬鈴薯、紅K丁、素G丁、油豆腐、美白菇、口袋餅、碎干丁、韓式泡菜、玉米粒、素G米花、小豆苗	辣炒刀削麵 關東煮湯	刀削麵、老干媽辣醬、高麗菜、紅K絲、鮮香菇、素若排、豆干片、白蘿蔔、玉米粒、素米雪、高麗菜、三角油豆腐	鐵板荷包蛋+麵 百香果凍	油扁麵、蛋、豆芽菜、青花菜、紅蘿蔔、玉米粒、碎干丁、黑胡椒醬汁、百香果粒、果凍粉	帕瑪森乳酪燉飯 奶酪	米、素火腿、青花菜、杏鮑菇、帕瑪森乳酪粉、玉米粒、紅K丁、碎干丁、奶酪粉	韓式炸G	鹽酥G丁、白芝麻、杏鮑菇	綜合滷味 綜合滷味(全素)	三角油豆腐、海帶片卷、小蛋、蒟蒻小卷、素米雪	三杯筍香黑干	新鮮竹筍、黑豆干、九層塔	
	麵食	日式湯烏龍 辣炒木耳珍菇 烤地瓜	烏龍麵、豆包、高麗菜、海苔絲、豆芽菜、玉米段、金珍菇、黑木耳、秀珍菇、地瓜	沙茶鍋燒意麵 酥炸黑干 乾煸四季豆	鍋燒意麵、素小蝦、小白菜、豆芽菜、三角油腐、四角油泡、黑豆干、四季豆、豆酥	辣起司牛奶鍋拉麵 椒鹽毛豆莢 辣醃結頭菜	拉麵、起司片、奶粉、玉米粒、三角油腐、高麗菜、豆芽菜、荷乾、毛豆莢、結頭菜	麻辣燙-附麵 芝麻球*2 蜜汁豆干	王子麵、白蘿蔔、高麗菜、玉米段、角螺、素米雪、三角油腐、芝麻球、四分干丁、白芝麻	奶油烤酥條*2	厚片吐司、奶油、砂糖	麥克G塊*2	麥克G塊	椒鹽熟狗馬鈴薯 白菜滷	全素大熟狗、馬鈴薯、大白菜、豆皮、紅K片、鮮香菇	
	異味	培根蛋炒飯 三杯杏鮑菇 糯米椒油片	米、素培根、碎干丁、高麗菜、紅K丁、玉米粒、蛋、杏鮑菇、紅K、九層塔油片、糯米椒	白米飯 蜜汁若排 滷豆干 塔香海帶	米、牛蒡排、白芝麻、豆干、海帶根、九層塔	普台擔擔飯 梅干油腐 炒大白菜	米、普台擔擔醬、四角油腐、梅干菜、大白菜、紅K絲、黑木耳絲	海鮮炒麵 香干土豆 麻油冬瓜滷	油麵、素花枝圈、素蝦仁、素海參、高麗菜、豆芽菜、紅K絲、素若排、豆干、花生生、冬瓜、鴻喜菇	玉筍炒青花	青花菜、玉米筍、紅K片	炒菠菜	菠菜	炒油菜	油菜、薑絲	
	加菜	素香拌麵 炒油菜 青木瓜排骨湯 決明子	皮絲、豆芽、乾麵條、油菜、青木瓜、素排骨酥、決明子	糙米飯 黑胡椒醬 橄欖油拌有機蔬菜 冬瓜素丸湯 紅豆薏仁湯	米、碎干丁、洋菇片、有機蔬菜、冬瓜、小珍丸、紅豆、洋蔥仁	泡菜炒飯 紫蘇油拌有機蔬菜 紫菜蘿蔔湯 檸檬冬瓜	米、泡菜、素火腿、玉米粒、有機蔬菜、紫蘇油、白蘿蔔、紫菜、檸檬汁、冬瓜糖磚	傻瓜麵 炒蒲瓜 綜合湯 地瓜芋圓湯	麵條、醬汁、蒲瓜、大貢丸、白蘿蔔、油豆腐、地瓜、芋圓	羅宋湯	高麗菜、米豆、大蕃茄、西洋芹	珍珠冬瓜奶茶	冬瓜糖磚、奶粉、珍珠粉圓	酸辣湯	高麗菜、紅K絲、豆腐、筍絲、金針菇、黑木耳絲	
果	橘子		香蕉		芭樂		葡萄		柳丁		蘋果		芭樂			
原價		63.4		55.6	62.8	62.8	62.8	43.4	43.4	72.1	72.1	85.9	85.9	83.8	83.8	
特價		52		52.9	59	59	59	34	34	64	64	77.9	77.9	74	74	
總計		187		198.6	188	188	188	188.4	188.4	318	318	388.6	388.6	310	310	
消費		1469.6		1508.9	1533.4	1533.4	1533.4	1233.2	1233.2	2136.4	2136.4	2295.1	2295.1	2241.2	2241.2	

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