

普台高中 106年 3月27至4月2日 膳食菜單暫定表

| 日期  | 3月27日 |                              |                                                | 3月28日                              |                                           |                              | 3月29日                               |                                    |                                         | 3月30日                         |                                                |       | 3月31日             |  |  | 4月1日   |  |  |
|-----|-------|------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------------------|--|--|--------|--|--|
| 星期  | 一     |                              |                                                | 二                                  |                                           |                              | 三                                   |                                    |                                         | 四                             |                                                |       | 五                 |  |  | 六      |  |  |
| 早餐  | 粥/飲品  | 芋香紫米湯圓                       | 芋頭、紫米、綠豆、洋蔥仁、紅白湯圓                              | 紅豆奶茶                               | 紅豆、奶粉、紅茶                                  | 麵線糊                          | 紅麵線、黑木耳、香菇、筍絲、什錦菜、排骨酥               | 豆米漿                                | 豆漿、米、焦花生                                | 紅茶                            | 紅茶包                                            | 芋頭濃湯  | 芋頭、玉米粒、紅K         |  |  |        |  |  |
|     | 主食    |                              |                                                | 西式燒餅                               | 西式燒餅                                      | 小奶黃包                         | 小奶黃包                                | 黑糖饅頭                               | 黑糖饅頭                                    | 厚片土司                          | 厚片土司                                           | 白飯    | 米                 |  |  |        |  |  |
|     | 主菜    | 刈包                           | 刈包                                             | 巧克力醬                               | 巧克力醬                                      | 滷油豆腐                         | 油豆腐、薑片                              | 茶葉蛋<br>豆鼓薑絲豆腸                      | 蛋、茶葉蛋滷包<br>豆鼓、薑絲、豆腸                     | 方形火腿片<br>火腿片                  | 火腿片                                            | 咖哩百頁  | 百頁豆腐、三色豆、咖哩粉      |  |  |        |  |  |
|     | 副菜    | 菜脯豆干炒蛋<br>菜脯豆干               | 蛋/菜脯、豆干、豆薯                                     | 百香果凍                               | 百香果粒、果凍粉                                  | 海結麵輪                         | 海帶結、豆輪                              | 綜合堅果                               | 葡萄乾、青堤子、杏仁片、腰果、南瓜子                      | 草莓醬                           | 奶酥醬                                            | 素鬆    | 素鬆                |  |  |        |  |  |
|     | 副菜    | 花生糖粉                         | 花生、糖粉                                          | 什錦果仁                               | 黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞                          | 牛蒡絲                          | 牛蒡絲                                 | 塔香海帶根                              | 海帶根、黃豆芽、九層塔                             | 蔓越莓洋芋泥                        | 馬k、蔓越莓                                         | 幼筍    | 幼筍                |  |  |        |  |  |
|     | 青菜    | 炒大陸妹                         | 大陸妹、薑絲                                         | 油醋美生菜                              | 美生菜、高麗菜、小黃瓜                               | 炒青江菜                         | 青江菜、薑絲                              | 炒小芥菜                               | 小芥菜、薑絲                                  | 炒A菜                           | A菜、薑絲                                          | 涼拌海芽  | 海帶芽、小黃瓜           |  |  |        |  |  |
| 中餐  | 主食    | 白飯                           | 米                                              | 地瓜飯                                | 米、地瓜                                      | 燕麥飯                          | 米、燕麥粒                               | 沙茶醬炒麵                              | 麵條、豆乾、洋菇片、豆芽菜、高麗菜、沙茶醬                   | 五穀飯                           | 米、五穀米                                          | 油飯    | 糯米、豆干、香菇、三色豆、麻油   |  |  |        |  |  |
|     | 主菜    | 沙茶高麗炒油皮                      | 高麗菜、油皮、沙茶醬、甜椒                                  | 五目蒸蛋<br>滷豆G                        | 蛋、海帶芽、筍丁、素火腿、玉米粒、紅k<br>豆G、甜椒              | 火腿玉米炒蛋<br>黑胡椒素柳              | 蛋、玉米粒、素火腿、紅k<br>素排、青椒、洋菇片、黑胡椒醬      | 乾燒杏鮑菇豆腐                            | 杏鮑菇、豆腐、四季豆                              | 素燥滷蛋<br>蔭瓜滷苦瓜                 | 蛋、素燥/苦瓜、蔭瓜、皮絲                                  | 黑胡椒豆包 | 豆包、黑胡椒醬           |  |  |        |  |  |
|     | 副菜    | 奶香洋芋g丁                       | 馬鈴薯、玉米粒、火腿、小黃瓜、g丁                              | 宮保百頁茼蒿                             | 辣椒條、百頁豆腐、油花生、茼蒿魷魚、青椒                      | 酥炸甜不辣                        | 紅K、甜不辣、地瓜、四季豆、酥炸粉、椒鹽粉               | 焗烤高麗菜                              | 高麗菜、紅k、火腿                               | 玉米炒麵腸                         | 麵腸、香菇、玉米粒、豆薯、青豆仁                               | 炸茄子   | 茄子、馬K、小黃瓜、椒鹽粉     |  |  |        |  |  |
|     | 副菜    | 金針絲瓜                         | 絲瓜、金針菇                                         | 白菜滷                                | 大白菜、香菇、黑木耳、紅K、油皮                          | 紅燒麵腸                         | 麵腸、杏鮑菇、香菇絲、紅k、黑木耳                   | 炒芥藍菜                               | 芥藍菜、薑絲                                  | 蒲瓜豆簍                          | 蒲瓜、皮絲、豆簍、鮮香菇、薑絲                                | 炒青花菜  | 青花菜、紅K            |  |  |        |  |  |
|     | 青菜    | 炒小白菜                         | 小白菜、薑絲                                         | 炒地瓜葉                               | 地瓜葉、薑絲                                    | 炒有機蚵白菜                       | 有機蚵白菜、薑絲                            |                                    |                                         | 炒菠菜                           | 菠菜、薑絲                                          |       |                   |  |  |        |  |  |
|     | 湯     | 芹香油腐湯                        | 油豆腐、芹菜、玉米段                                     | 榨菜素絲湯                              | 榨菜、小白菜、素若絲                                | 大滷湯                          | 香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐                   | 榨菜筍片湯                              | 榨菜絲、筍片、香菇                               | 關東煮湯                          | 白K、玉米段、黑輪、箱Q糕、紅k、芹菜                            | 麻油山藥湯 | 山藥、玉米段、香Q糕、豆皮、高麗菜 |  |  |        |  |  |
|     | 果     | 小蕃茄                          |                                                | 鳳梨                                 |                                           | 椪柑                           |                                     | 哈密瓜                                |                                         | 楊桃                            |                                                | 西瓜    |                   |  |  |        |  |  |
| 晚餐  | 地方    | 泰式炒意麵<br>塔香素餘<br>酸辣青木瓜       | 鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素餘、九層塔、甜椒 青木瓜、百香果醬、辣椒 | 玉米紅麴炒飯<br>三絲炒素若絲<br>三角薯餅           | 米、玉米粒、素火腿、青豆、高麗菜、綠花椰 金針菇、紅K絲、木耳絲、素若絲 三角薯餅 | 白飯<br>辣炒菜脯豆干<br>青椒豆薯<br>紅豆金棗 | 米 、菜脯、豆干、玉米粒、青椒、豆薯、紅K、紅豆金棗*2        | 蕃茄洋若煲-飯<br>焗烤馬鈴薯<br>紅絲菠菜           | 米、素洋若、番茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯、乳酪絲 菠菜、紅K   | 白飯<br>蒲瓜素瓜仔若<br>辣香嗜豆苗<br>腐乳G丁 | 米 蒲瓜、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、香嗜、小豆苗、豆乳G、杏鮑菇            |       |                   |  |  |        |  |  |
|     | 異國    | 鮮蔬焗烤飯<br>炒青花菜<br>炸地瓜         | 米、油小口、紅K、馬K、白花菜、四季豆、蕃茄、乳酪絲、青花菜、紅K、地瓜           | 墨西哥醬拌麵<br>豆酥香椿豆腐<br>海苔烤洋芋          | 油麵、甜椒、玉米粒、火腿、沙沙醬、蕃茄、小黃瓜、嫩豆腐、炸豆酥、芹菜、馬K、海苔粉 | 鐵板素排麵<br>布丁果凍                | 粗麵、牛蒡排、豆腐、豆芽菜、花椰菜、青椒、三色豆、黑胡椒醬汁、布丁粉  | 香辣牛奶鍋-拉麵<br>綠豆仙草凍                  | 拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、仙草凍、綠豆 | 芝麻醬烏龍冷麵<br>玉子天婦羅<br>豆皮壽司      | 天婦羅炸蛋、烏龍麵、小黃瓜、紅K絲、玉米粒、芝麻醬 豆皮壽司*2               |       |                   |  |  |        |  |  |
|     | 麵食    | 酸辣麵疙瘩<br>炸臭豆腐<br>台式泡菜        | 麵疙瘩、筍絲、紅k、黑木耳、臭豆腐、高麗菜、紅k                       | 紅燒牛若水餃<br>金針菇炒青椒<br>藥膳素魯           | 水餃皮、白k、紅k、皮絲、玉米段、青椒、金針菇、火腿、油小口、花生、香Q糕     | 芝麻醬拌麵<br>素滷水晶餃<br>甜椒炒豆包      | 油麵、芝麻醬、豆包、小黃瓜、紅K 水晶餃*1 三角油腐豆包、青椒、甜椒 | 炸醬麵<br>東坡豆腐<br>紅絲莧菜                | 麵條、素炸醬、烤Y片、黃豆芽、小黃瓜、豆腐、鮮香菇、 炒莧菜、紅k       | 韓式黑炸醬拌麵<br>醬燒豆包<br>小黃瓜炒黑輪     | 拉麵、豆乾、馬K、小黃瓜、海苔、紅K、特調黑炸醬 豆包、白芝麻 小黃瓜、黑輪條        |       |                   |  |  |        |  |  |
|     | 風味    | 椒鹽藍帶G排-飯<br>酸甜涼拌洋芋<br>塔香百頁豆腐 | 米、豆包、起司、蜂蜜芥末醬、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、馬鈴薯、甜椒 百頁豆腐、九層塔       | 香椿百頁燴飯<br>紅麴素肚<br>竹筍炒三絲            | 米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜 素肚、紅麴 筍絲、青椒、紅k     | 地瓜飯<br>煙燻G翅<br>麻油杏鮑菇<br>炒菠菜  | 米、地瓜 G翅、醬汁 杏鮑菇、高麗菜、香q 糕、菠菜、薑絲       | 五更腸旺燴飯<br>酥炸草菇<br>炒有機油菜            | 米、臭豆腐、茼蒿小腸、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、草菇、豆腐、有機油菜、薑絲  | 沙茶素羹飯<br>鮮菇美人腿<br>麥克G塊*2      | 米、香菇、金針菇、大白菜、紅K、香菇丸、素肉羹、筍白筍、鮮香菇素歸棒、西洋芹、紅K、麥克G塊 |       |                   |  |  |        |  |  |
|     | 加菜    | 傻瓜麵<br>炒青江菜<br>紫菜豆皮湯<br>烏梅汁  | 麵條、醬汁 青江菜、薑絲 紫菜、豆皮、薑絲 烏梅汁、話梅                   | 糙米飯 素燥<br>炒有機油菜<br>青木瓜素丸湯<br>椰漿西米露 | 糙米、皮絲、香菇、香椿醬 有機油菜、薑絲、青丸、薑絲、青木瓜、西米露、椰漿、奶粉  | 香椿拌麵<br>炒茄子<br>蒲瓜麵線湯<br>紅茶   | 麵條、醬汁 茄 子、薑絲 白麵線、蒲瓜、薑絲、紅茶包          | 糙米飯 咖哩醬<br>破布子高麗菜<br>冬瓜油皮湯<br>百香綠茶 | 糙米 色豆、咖哩粉 三 高麗菜、破布子、薑絲、冬瓜、油皮、薑絲、百香果、綠茶  | 素燥麵線<br>炒空心菜<br>枸杞絲瓜湯<br>烏龍波霸 | 麵條、調味醬汁 空 心菜 絲瓜、枸杞 烏龍茶包、波霸                     |       |                   |  |  |        |  |  |
|     | 果     | 蓮霧                           |                                                | 蘋果                                 |                                           | 芭樂                           |                                     | 木瓜                                 |                                         | 鳳梨                            |                                                |       |                   |  |  |        |  |  |
| 蛋白質 | 50.5  |                              |                                                | 47.1                               |                                           |                              | 54.5                                |                                    |                                         | 46.5                          |                                                |       | 51.6              |  |  | 55     |  |  |
| 脂肪  | 40    |                              |                                                | 43                                 |                                           |                              | 45                                  |                                    |                                         | 46                            |                                                |       | 37.5              |  |  | 47.5   |  |  |
| 醣類  | 227.5 |                              |                                                | 222.5                              |                                           |                              | 230                                 |                                    |                                         | 210.5                         |                                                |       | 238               |  |  | 210    |  |  |
| 熱量  | 1472  |                              |                                                | 1465.4                             |                                           |                              | 1543                                |                                    |                                         | 1442                          |                                                |       | 1495.9            |  |  | 1487.5 |  |  |

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