

普台高中113年1月22至1月24日 膳食菜單暫定表

| 日期        | 1月22日 |                             | 1月23日                                         |                              | 1月24日                                      |             |                  |  |
|-----------|-------|-----------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------|-------------|------------------|--|
| 星期        |       |                             |                                               |                              |                                            |             |                  |  |
| 西式早點      | 飲品    | 紫菜豆皮湯                       | 紫菜、大油皮                                        | 奶茶                           | 奶粉、紅茶                                      | 豆漿          | 豆漿               |  |
|           | 主食    | 白飯                          | 米                                             | 滿福堡                          | 滿福堡                                        | 白麥吐司        | 白麥吐司             |  |
|           | 主菜    | 玉米炒蛋<br>玉米炒豆干               | 蛋、玉米粒、豆干                                      | 火腿片(蛋)<br>火腿片(全)             | 火腿片                                        | 水煮蛋<br>甜椒素餘 | 蛋<br>甜椒、素白帶魚、紅蘿蔔 |  |
|           | 副菜    | 幼筍                          | 幼筍                                            | 千島醬                          | 番茄醬、沙拉醬                                    | 草莓醬         | 草莓醬              |  |
|           | 副菜    | 火腿燴銀芽<br>炒美生菜               | 火腿、豆芽菜、紅蘿蔔<br>美生菜                             | 炒青花菜                         | 青花菜                                        | 炒大陸妹        | 大陸妹              |  |
|           |       |                             |                                               |                              |                                            |             |                  |  |
| 中式早點      | 飲品    | 紫菜豆皮湯                       | 紫菜、大油皮                                        | 奶茶                           | 奶粉、紅茶                                      | 豆漿          | 豆漿               |  |
|           | 主食    | 白飯                          | 米                                             | 高麗菜包                         | 高麗菜包                                       | 芋泥包         | 芋泥包              |  |
|           | 主菜    | 玉米炒蛋<br>玉米炒豆干               | 蛋、玉米粒、豆干                                      | 照燒豆干                         | 豆干、紅蘿蔔                                     | 水煮蛋<br>甜椒素餘 | 蛋<br>甜椒、素白帶魚、紅蘿蔔 |  |
|           | 副菜    | 幼筍                          | 幼筍                                            | 芹香鮮菇                         | 香菇、芹菜、杏鮑菇                                  | 綜合堅果        | 堅果               |  |
|           | 副菜    | 火腿燴銀芽                       | 火腿、豆芽菜、紅蘿蔔                                    | 腐乳銀芽                         | 豆芽菜、黑木耳、豆腐乳                                | 三色海帶絲       | 海帶絲、紅蘿蔔、金針菇      |  |
|           | 青菜    | 炒美生菜                        | 美生菜                                           | 炒青花菜                         | 青花菜                                        | 炒大陸妹        | 大陸妹              |  |
| 午餐        | 主食    | 白飯                          | 米                                             | 紫米飯                          | 米、紫米                                       | 白飯          | 米                |  |
|           | 主菜    | 蕃茄豆腐                        | 蕃茄、豆腐、三色豆                                     | 咖哩獅子頭                        | 獅子頭、馬鈴薯、紅蘿蔔                                | 醬燒油腐        | 油豆腐、黑木耳          |  |
|           | 加菜    | 烏龍茶茶葉蛋                      | 蛋、烏龍茶                                         | 奶香炸蛋                         | 蛋、奶粉                                       | 滷蛋          | 蛋                |  |
|           | 副菜    | 四喜烤魷                        | 烤魷、毛豆仁、紅蘿蔔、竹筍                                 | 麻辣金菇油片                       | 油片、金針菇、紅蘿蔔                                 | 蒲瓜豆漿        | 蒲瓜、豆漿、           |  |
|           | 副菜    | 柳菇白菜                        | 大白菜、柳松菇                                       | 白玉豆皮                         | 白蘿蔔、豆皮、黑木耳                                 | 炸薯條         | 薯條               |  |
|           | 青菜    | 炒小白菜                        | 鵝白菜                                           | 炒A菜                          | A菜                                         | 炒鵝白菜        | 鵝白菜、薑絲           |  |
|           | 湯     | 關東煮湯                        | 白K、紅K、紫米糕、高麗菜、玉米段                             | 枸杞南瓜湯                        | 南瓜、枸杞、高麗菜、薑                                | 藥燉排骨湯       | 排骨酥、高麗菜、紅蘿蔔、白蘿蔔  |  |
|           | 果     | 香蕉                          |                                               | 小蕃茄                          |                                            | 柳丁          |                  |  |
|           |       |                             |                                               |                              |                                            |             |                  |  |
| 晚餐<br>特色餐 | 地方    | 梅干扣若飯<br>沙茶燕窩乾片<br>素炒地瓜葉    | 米、素五花若、梅乾菜、油小口、燕窩、豆乾、沙茶醬<br>薑絲、地瓜葉            | 白飯<br>素瓜仔肉<br>烤薯條<br>香菇滷白菜   | 米、皮絲、脆瓜、素肉粒、豆干、醬汁、馬鈴薯、大白菜、香菇絲、油皮、紅k        |             |                  |  |
|           | 異國    | 蕃茄炒飯<br>南瓜濃湯<br>青醬炸蛋        | 米、香菇絲、素火腿、三色豆、高麗菜、蕃茄、青椒、馬K、紅K、洋菇片、玉米粒、南瓜、蛋、青醬 | 韓式黑炸醬拌麵<br>焗烤年糕<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、年糕、蕃茄、乳酪絲、小黃瓜、黑輪條 |             |                  |  |
|           | 麵食    | 咖哩炒麵<br>滷什錦燒<br>紅茶果凍        | 油麵、素火腿、高麗菜、馬k、紅K、香菇絲、什錦燒、紅茶、果凍粉               | 日式醬油拉麵<br>五香滷味               | 拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、素雞、青花菜、滷包       |             |                  |  |
|           | 風味    | 玉米濃湯湯餃<br>酥炸蘿蔔糕<br>紅K青花     | 水餃、玉米粒、洋菇片、馬k、紅k、蘿蔔糕、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、青瓜葉、紅K絲      | 地瓜飯<br>紅麴臘腸<br>五味醬鮑魚菇<br>芋頭餅 | 米、地瓜<br>麵腸<br>鮑魚菇、甜椒、五味醬汁、芋頭餅*2            |             |                  |  |
|           | 加菜    | 麻油麵線<br>炒油菜<br>酸菜素肚湯<br>烏梅汁 | 麵線、麻油<br>皮絲、香菇、香椿醬、油菜、薑絲、酸菜仁、素肚、烏梅濃縮汁、白話梅     | 香椿拌麵<br>炒蒲瓜<br>絲瓜麵線湯<br>仙草干茶 | 麵條、醬汁<br>蒲瓜、薑絲<br>白麵線、絲瓜、薑絲<br>仙草汁         |             |                  |  |
|           | 果     | 鳳梨                          |                                               | 芭樂                           |                                            |             |                  |  |
|           |       |                             |                                               |                              |                                            |             |                  |  |
| 蛋白質       |       | 73.5                        |                                               | 110.5                        |                                            | 67.5        |                  |  |
| 脂肪        |       | 55                          |                                               | 87.5                         |                                            | 52.5        |                  |  |
| 醣類        |       | 242.5                       |                                               | 397.5                        |                                            | 252.5       |                  |  |
| 熱量        |       | 1759                        |                                               | 2819.5                       |                                            | 1752.5      |                  |  |

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