

# 普台高中 106年4月17至4月23日 膳食菜單暫定表

| 日期  | 4月17日<br>一 |                                      |   | 4月18日<br>二                   |   |                                  | 4月19日<br>三   |                              |  | 4月20日<br>四                     |  |                                | 4月21日<br>五  |   |   | 4月22日<br>六 |  |  | 4月23日<br>日 |  |  |
|-----|------------|--------------------------------------|---|------------------------------|---|----------------------------------|--|------------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------|---|---|---|------------|--|--|------------|--|--|
| 星期  |            |                                      |   |                              |   |                                  |  |                              |  |                                |  |                                |   |   |   |            |  |  |            |  |  |
| 早餐  | 飲品         | 薏仁漿                                  | 洋薏仁、米、焦花生   | 奶茶                           | 奶粉、紅茶                                       | 關東煮                              | 白k、紅K、玉米段、黑輪片、紫米糕                                    | 糙米漿                          | 糙米、米、焦花生                                 | 豆漿                             | 豆漿   | 燕麥牛奶                           | 燕麥片、奶粉  | 紫菜蛋花湯<br>紫菜豆腐湯                          | 紫菜、蛋/豆腐、芹菜、小白菜  |            |  |  |            |  |  |
|     | 主食         | 芝麻包                                  | 芝麻包   | 厚片土司                         | 厚片土司  | 白飯                               | 米  | 鹹大餅                          | 鹹大餅*1                                    | 高麗菜包                           | 高麗菜包   | 可頌麵包                           | 可頌麵包  | 白飯                                      | 米   |            |  |  |            |  |  |
|     | 主菜         | 魯素肚                                  | 素肚、魯包   | 黑胡椒炒蛋<br>黑胡椒炒豆g              | 蛋、豆薯、黑胡椒粒/豆g                                | 魯豆G                              | 豆G、魯包  | 滷蛋<br>甜椒素餘                   | 蛋、滷包<br>甜椒、素餘                            | 素炒五寶                           | 豆乾、紅K、玉米、毛豆仁、花生、香菇                               | 蕃茄豆包                           | 豆包、蕃茄   | 雪裡紅豆干                                   | 雪裡紅、豆干  |            |  |  |            |  |  |
|     | 副菜         | 烤地瓜                                  | 地瓜  | 草莓醬                          | 草莓醬   | 素鬆                               | 素鬆   | 麻油麵線                         | 麵線、麻油、薑                                  | 腰果紫菜酥                          | 腰果紫菜酥  | 起司片                            | 起司片   | 豆漿                                      | 豆漿  |            |  |  |            |  |  |
|     | 副菜         | 炒米粉                                  | 米粉、豆芽菜、火腿、紅絲、高麗菜                                    | 玉米穀片                         | 五彩球、玉米穀片                                    | 什錦菜                              | 什錦菜  | 炒大陸妹                         | 大陸妹、薑絲                                   | 滷青花菜                           | 青花菜、玉米筍、滷包                                       | 巧克力醬                           | 巧克力醬  | 紅燒蘿蔔                                    | 白K、紅K、皮絲  |            |  |  |            |  |  |
|     | 青菜         | 炒鵝白菜                                 | 鵝白菜、薑絲  | 炒青花菜                         | 青花菜、紅K、薑絲                                   | 炒青江菜                             | 青江菜、薑絲   |                              |  | 炒木鬚銀芽                          | 豆芽菜、紅K、黑木耳                                       | 炒高麗菜                           | 高麗菜、薑絲  | 炒四季豆                                    | 四季豆、薑絲  |            |  |  |            |  |  |
| 午餐  | 主食         | 五穀飯                                  | 米、五穀米   | 紅麴飯                          | 米、紅麴米                                       | 白飯                               | 米  | 白飯                           | 米  | 素三鮮炒麵                          | 麵條、香菇絲、素火腿、素花枝、紅k、高麗菜、油皮                         | 紫米飯                            | 米、黑糯米   | 白飯                                      | 米   |            |  |  |            |  |  |
|     | 主菜         | 紅燒百頁                                 | 百頁豆腐、三角豆腐、香菇絲、紅k、筍片、青豆仁、黑木耳                         | 素燥嫩豆腐                        | 嫩豆腐、素燥、黑木耳、芹菜                               | 梅乾三層若                            | 梅乾、三層若、油豆腐、冬瓜  | 咖哩g丁                         | 馬k、紅k、g丁、豆g                              | 京醬大黑豆干                         | 大黑豆干、甜麵醬   | 三色蒸蛋<br>豆豉苦瓜                   | 蛋、鹹蛋、皮蛋、紅k<br>苦瓜、豆豉、甜椒                              | 蕃茄豆腐炒蛋<br>蕃茄豆腐                          | 蛋、蕃茄、芹菜、青豆仁、豆腐<br>蕃茄、豆腐                               |            |  |  |            |  |  |
|     | 副菜         | 焗烤南瓜                                 | 南瓜、馬k、青花菜、乳酪絲                                       | 枸杞絲瓜                         | 絲瓜、鮮香菇、枸杞                                   | 素熟狗炒玉米                           | 玉米粒、素熟狗、紅K、小黃瓜                                       | 塔香海茸                         | 海茸、甜椒、九層塔                                | 鹹酥炸物                           | 百頁豆腐、蘿蔔糕、熱狗、香q糕、青椒                               | 三杯鮑菇干丁                         | 九層塔、杏鮑菇、豆干丁、小黃瓜                                     | 青椒炒豆薯                                   | 青椒、豆薯、馬K、素火腿  |            |  |  |            |  |  |
|     | 副菜         | 豆酥高麗菜                                | 豆酥、甜椒、高麗菜、薑絲  | 泡菜炒珍菇                        | 金針菇、大白菜、紅k、芹菜、黃豆芽、冬粉                        | 沙茶油菜豆輪                           | 油菜、豆輪、沙茶醬  | 奶油鮑菇白菜                       | 大白菜、杏鮑菇、紅K、奶油                            | 炒有機小松菜                         | 有機小松菜、薑絲   | 紅燒蒲瓜麵筋                         | 蒲瓜、麵筋泡、黑木耳、火腿、紅K                                    | 筍乾燒素肚                                   | 筍干、滷包、素肚  |            |  |  |            |  |  |
|     | 青菜         | 炒菠菜                                  | 菠菜、薑絲   | 炒青江菜                         | 青江菜、薑絲                                      | 炒高麗菜                             | 高麗菜、黑木耳絲、薑絲  | 素燥地瓜葉                        | 地瓜葉、素燥、薑絲                                |                                |  | 炒油菜                            | 油菜、薑絲   | 炒鵝白菜                                    | 鵝白菜、薑絲  |            |  |  |            |  |  |
|     | 湯          | 蕃茄白菜湯                                | 蕃茄、大白菜、鮮香菇、薑絲                                       | 味噌豆腐湯                        | 味噌、豆腐、小白菜                                   | 結頭菜素酥湯                           | 結頭菜、素排骨酥、薑絲  | 大滷湯                          | 筍絲、高麗菜、髮菜羹、素丸、豆腐                         | 蕃茄鮮菇湯                          | 蕃茄、黃豆芽、鮮香菇、玉米段、黑木耳                               | 鮮筍香菇湯                          | 鮮筍片、香菇、薑絲   | 大黃瓜豆皮湯                                  | 大黃瓜、豆皮、薑  |            |  |  |            |  |  |
|     | 果          | 蘋果                                   |   | 哈密瓜                          |   | 鳳梨                               |  | 芭樂                           |  | 西瓜                             |  | 芭樂                             |   | 鳳梨                                      |   |            |  |  |            |  |  |
|     | 地方         | 紹子乾麵<br>箭筍東坡若<br>魯結頭菜                | 麵條、香菇絲、素肉粒、紅K、毛豆仁、豆腐、青江菜、豆芽菜<br>箭筍、東坡肉、豆乾、九層塔、蕪菁、魯包 | 南洋咖哩炒飯<br>素蝦菠菜<br>塔香鮮香菇      | 米、咖哩粉、馬k、紅k、豆腐、玉米粒、素火腿丁、菠菜、素蝦粒、鮮香菇、九層塔、薑絲   | 地方炒麵<br>三杯鮑魚菇<br>紅絲芥藍            | 油麵、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、豆芽菜<br>鮑魚菇、九層塔、薑絲、辣椒條<br>芥藍菜、紅K、薑絲 | 水餃*15<br>三色四季豆<br>沙茶烤豆包      | 水餃<br>四季豆、紅甜椒、鮮香菇、豆包、沙茶醬、白芝麻             | 芙蓉香菇素海鮮粥<br>芝麻球<br>冬瓜魯皮絲       | 米、香菇絲、玉米粒、紅k、素海參、竹輪、素蝦粒、蛋、<br>芝麻球<br>冬瓜、皮絲       | 白飯<br>咖哩醬G翅<br>花椰燴茼蒿<br>炸草菇    | 米<br>G翅、紅K、馬K、三色豆、<br>咖哩醬<br>白花菜、茼蒿片、玉米筍、<br>草菇、椒鹽粉 | 南瓜飯<br>泰式醬蝦排<br>雙冬素丫<br>金菇臘絲白菜          | 米、南瓜<br>蝦排、九層塔、甜椒<br>皮絲、冬瓜、冬菇<br>金針菇、臘腸、大白菜           |            |  |  |            |  |  |
| 晚餐  | 異國         | 東北酸白菜豆腐鍋-飯<br>酥炸杏鮑菇                  | 米、豆腐、東北酸白菜、金針菇、素丸、火鍋餘板、高麗菜<br>杏鮑菇、酥炸粉               | 蕃茄泡菜拉麵<br>香乾土豆<br>木耳鳳梨       | 拉麵、韓式泡菜、素丸、豆皮、泡菜、金針菇、百頁<br>豆乾、熟花生<br>黑木耳、鳳梨 | 素鬆醬丁口袋餅<br>青醬通心麵                 | 豆干、毛豆、苜蓿芽、素鬆、榨菜、口袋餅、洋菇片、通心麵、九層塔                      | 日式鮭魚茶泡飯<br>麻油川七<br>魯百頁       | 米、海苔素鬆、鹹鮭餘、烏龍茶、小黃瓜、黑木耳、蕃茄、川七、麻油、百頁豆腐     | 義式蕃茄燉飯<br>味噌烤百頁<br>油醋美生菜       | 米、素火腿丁、西洋芹、甜椒、小黃瓜、玉米筍、白花菜、蕃茄、味噌、百頁豆腐、高麗菜、美生菜、油醋醬 | 日式醬炒麵<br>蔬菜天婦羅<br>西芹豆干         | 油麵、日式炒醬、紅k、豆芽菜、高麗菜、芥末沙拉醬、海苔粉、牛蒡、南瓜、地瓜、西洋芹、豆干、鮮香菇    | 檸檬煙燻螺絲麵<br>白醬芋芋濃湯<br>楓糖烤酥條              | 螺絲麵、洋菇片、素肉粒、三色豆、煙燻若、檸檬汁、九層塔<br>玉米粒、馬K、紅k、洋菇片、楓糖、土司、奶油 |            |  |  |            |  |  |
|     | 麵食         | 大滷板條<br>皮蛋苜保辣G丁<br>涼拌小黃瓜             | 板條、香菇絲、豆皮絲、素絲羹、大白菜、金針菇、紅k、皮蛋、辣G丁、甜椒、辣椒、小黃瓜          | 普台擔擔湯麵<br>黑白切<br>素燥地瓜葉       | 麵條、素燥、豆芽菜、香腸片*2<br>油豆腐、豆乾片<br>地瓜葉、素燥        | 蕃茄洋若煲-飯<br>烤薯條<br>紅絲A菜           | 米、素洋若、蕃茄、紅K、白K、茼蒿小捲、玉米段、馬鈴薯條<br>A菜、紅K                | 蠔油菇丁拌麵<br>味噌烤茄子<br>三杯G丁      | 油麵、素蠔油、豆乾、香菇、小白菜、豆芽菜、三色豆、茄子、味噌、G丁、青椒、九層塔 | 餛飩湯麵<br>香乾土豆<br>竹輪炒黃瓜          | 細麵、素餛飩、素燥、青江菜、豆芽菜<br>豆乾、熟花生<br>竹輪、小黃瓜、紅K         | 雲南涼麵<br>雲筍炒蛋<br>炒有機油菜          | 米線、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒、紅k、雲筍、蛋、甜椒<br>有機油菜、薑絲              | 沙茶鍋燒拉麵<br>椒麻藥膳鮮筍<br>烤地瓜                 | 拉麵、火腿、天婦羅、豆包、高麗菜、青江菜、沙茶醬、筍丁、藥膳、皮絲、地瓜                  |            |  |  |            |  |  |
|     | 風味         | 沙茶鮭魚羹糙米飯<br>奶油絲瓜<br>炒油菜              | 米、薏仁、糙米、茼蒿紅魷、筍絲、素丸、大白菜、芹菜<br>絲瓜、火腿、金針菇、油菜、紅K、薑絲     | 白飯<br>鹹酥G<br>酸菜炒豆干<br>甜豆莢草菇  | 米、鹽酥G*3、百頁豆腐*3、醬汁、酸菜、豆干、辣椒<br>甜豆莢、草菇、黃椒     | 白飯<br>有機紅K炒蛋<br>酥炸茄子<br>咖哩豆包     | 米、有機紅K、蛋、高麗菜<br>茄子、酥炸粉<br>豆包、馬K、三色豆                  | 白飯<br>雲南豆腐蓉<br>芋香四色<br>醬醃蘿蔔  | 米、豆腐、火腿、芹菜、紅K<br>玉米粒、毛豆、芋頭、紅椒<br>白K、紅K   | 麻辣關東煮+麵<br>椒鹽毛豆莢               | 麵條、白k、紅K、粉絲、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸<br>毛豆莢、黑胡椒            | 蜜汁排骨-飯、素排骨、台式泡菜、塔香百頁豆腐         | 米、牛蒡芽、白芝麻、麥芽糖、高麗菜、百頁豆腐、九層塔、                         | 素鬆拌飯<br>墨西哥醬炸豆包<br>素炒酸菜若絲<br>茼蒿青江菜      | 米、素鬆、豆包、墨西哥醬、酸菜絲、麵腸、薑絲、辣椒條<br>青江菜、茼蒿絲、薑絲              |            |  |  |            |  |  |
|     | 加菜         | 糙米飯<br>宮保素肚素燥<br>炒芥藍菜<br>玉米素丸湯<br>麥茶 | 糙米<br>肚、素燥、辣椒、<br>芥藍菜、薑絲<br>玉米、素丸、薑絲<br>炒大麥         | 香椿拌麵<br>炒青江菜<br>酸菜筍片湯<br>仙草茶 | 麵條、醬汁<br>青江菜、薑絲<br>酸菜仁、筍片、薑絲<br>仙草濃縮汁       | 糙米飯 素燥<br>紅花蒲瓜<br>青木瓜素若湯<br>柳橙綠茶 | 糙米<br>絲、香菇、香椿醬 茼蒿<br>紅魷、蒲瓜、香菇、青木瓜、油皮、薑絲、柳橙、綠茶        | 傻瓜麵<br>炒鵝白菜<br>蒲瓜粉絲湯<br>檸檬紅茶 | 麵條、醬汁<br>鵝白菜、薑絲<br>蒲瓜、冬粉薑絲<br>紅茶包、檸檬汁    | 糙米飯 素燥<br>炒菠菜<br>冬瓜素酥湯<br>薑汁奶茶 | 糙米<br>皮絲、香菇、香椿醬<br>菠菜、薑絲<br>素排骨酥、冬瓜、薑絲、薑汁、紅茶、奶粉  | 香椿拌麵<br>炒鮮菇黃豆芽<br>海帶芽豆皮湯<br>紅茶 | 麵條、醬汁<br>黃豆芽、秀珍菇、薑絲<br>海帶芽、豆皮、薑絲<br>紅茶包             | 糙米飯<br>黑胡椒蘑菇醬<br>炒大白菜<br>薑香南瓜湯<br>紅豆薏仁湯 | 糙米<br>黑胡椒粒、洋菇、三色豆<br>大白菜、薑絲<br>南瓜、薑絲<br>紅豆、薏仁         |            |  |  |            |  |  |
|     | 果          | 小玉                                   |   | 楊桃                           |   | 木瓜                               |  | 蓮霧                           |  | 葡萄                             |  | 火龍果                            |   | 木瓜                                      |   |            |  |  |            |  |  |
| 蛋白質 |            | 60.6                                 |   | 51.6                         |   | 57.4                             |  | 50.1                         |  | 47.9                           |  | 68.6                           |   | 62.5                                    |   |            |  |  |            |  |  |
| 脂肪  |            | 45                                   |   | 40.5                         |   | 46                               |  | 40                           |  | 45                             |  | 57                             |   | 50                                      |   |            |  |  |            |  |  |
| 醣類  |            | 225.5                                |   | 240                          |   | 215                              |  | 223                          |  | 209.5                          |  | 198.5                          |   | 212.5                                   |   |            |  |  |            |  |  |
| 熱量  |            | 1549.4                               |   | 1530.9                       |   | 1503.6                           |  | 1452.4                       |  | 1434.6                         |  | 1581.4                         |   | 1550                                    |   |            |  |  |            |  |  |

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