

普台高中 7月23日至7月29日膳食菜單暫定表

| 日期<br>星期 |      | 7月23日<br>一                     |                                          | 7月24日<br>二                  |                                         | 7月25日<br>三                       |                                                | 7月26日<br>四                     |                                                | 7月27日<br>五                   |                                                | 7月28日<br>六                        |                                                  | 7月29日<br>日                         |                                                     |
|----------|------|--------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 早餐       | 粥/飲品 | 地瓜西米露                          | 地瓜、西米露                                   | 味噌蔬菜湯                       | 味噌、蕃茄、高麗菜                               | 綠奶茶                              | 綠茶、牛奶                                          | 紅茶豆漿                           | 紅茶、豆漿                                          | 巧克力可可                        | 可可粉                                            | 米漿                                | 米、焦花生                                            | 芋頭鹹粥                               | 米、玉米粒、紅K絲、芋頭丁、香菇                                    |
|          | 主食   | 沙拉堡                            | 沙拉堡                                      | 白飯                          | 米                                       | 西式燒餅                             | 西式燒餅                                           | 高麗菜包                           | 高麗菜包                                           | 厚片土司                         | 厚片土司                                           | 白飯                                | 米                                                | 小紅豆包                               | 小紅豆包                                                |
|          | 副菜   | 茄汁熟狗<br>全素熟狗                   | 素熟狗                                      | 素鬆拌豆腐                       | 素鬆、嫩豆腐、芹菜、醬汁                            | 方形火腿片<br>火腿片                     | 方形火腿片<br>火腿片                                   | 茶香百頁                           | 油腐、百頁豆腐、香菇、魯包                                  | 起司片                          | 起司片                                            | 菜脯炒豆干                             | 菜脯、豆干                                            | 素燥油腐                               | 普台素燥、油豆腐                                            |
|          | 副菜   | 起司片                            | 起司片                                      | 花生麵筋                        | 麵筋泡、花生                                  | 巧克力醬                             | 巧克力醬                                           | 醬燒馬K                           | 馬K、甜麵醬                                         | 橘子醬                          | 橘子醬                                            | 素鬆                                | 素鬆                                               | 香脆酥                                | 香脆酥                                                 |
|          | 青菜   | 百香果鮮奶酪                         | 鮮奶酪粉、百香果醬                                | 牛蒡絲                         | 牛蒡絲                                     | 蔓越莓南瓜泥                           | 蔓越莓、南瓜                                         | 韓式寬粉                           | 寬粉、紅K、豆芽菜、韓式辣椒粉                                | 蜜汁地瓜                         | 地瓜、麥芽糖                                         | 紅豆枝                               | 紅豆枝                                              | 醋溜海帶絲                              | 海帶絲、紅k、薑絲、芹菜                                        |
|          | 湯    | 芝麻醬小黃瓜玉米                       | 小黃瓜、馬鈴薯、玉米粒、芝麻醬                          | 炒青江菜                        | 青江菜、薑絲                                  | 木耳豆芽                             | 黑木耳、豆芽菜                                        | 炒小芥菜                           | 小芥菜、薑絲                                         | 炒小白菜                         | 小白菜、薑絲                                         | 炒青花菜                              | 青花菜                                              | 炒油菜                                | 油菜、薑絲                                               |
| 午餐       | 主食   | 紫米飯                            | 米、黑糯米                                    | 白飯                          | 米                                       | 瓜仔若醬拌麵                           | 麵條、素燥、蔕瓜、脆瓜、香菇、豆腐                              | 燕麥飯                            | 米、燕麥粒                                          | 白飯                           | 米                                              | 小黃瓜芝麻涼麵                           | 油麵、火腿、小黃瓜、紅K、豆芽菜、芝麻醬                             | 白飯                                 | 米                                                   |
|          | 主菜   | 蕃茄炒蛋<br>醬燒豆腸                   | 蛋、豆腐、蕃茄豆腸、鮮香菇                            | 三色蒸蛋<br>烤杏鮑菇                | 皮蛋、鹹蛋、雞蛋/杏鮑菇、黑胡椒                        | 大黃瓜素蝦炒蛋<br>三杯豆包                  | 大黃瓜、素蝦仁、黑木耳、金針菇、蛋、豆包、甜椒、九層塔                    | 綜合滷味                           | 秀珍菇、油腐、香Q糕、白K                                  | 奶香炸蛋<br>筍白筍炒乾片               | 蛋、奶油<br>筍白筍、甜椒、豆乾                              | 炸豆腐                               | 豆腐、椒鹽粉                                           | 紅燒獅子頭                              | 紅燒獅子頭、大白菜、香菇絲、紅K                                    |
|          | 副菜   | 義式烤南瓜                          | 南瓜、馬K、蕃茄、義式香料                            | 螞蟥上樹                        | 冬粉、香菇絲、黑木耳、紅k、高麗菜                       | 炸地瓜                              | 地瓜、椒鹽粉                                         | 茼蒿彩丁                           | 彩椒、玉米、茼蒿、筍丁                                    | 三杯紫茄                         | 茄子、九層塔                                         | 麻辣素魯                              | 白K、天婦羅、香Q糕、甜不辣、紅K、辣油                             | 蜜汁素G                               | 素肚、甜椒、素G丁、白芝麻、小黃瓜                                   |
|          | 副菜   | 白菜燒豆皮                          | 豆皮、大白菜、黑木耳、紅K                            | 雪菜炒竹筍                       | 雪裡紅、竹筍、豆乾                               | 鮮菇花椰菜                            | 青花菜、白花菜、鮮香菇                                    | 香菇炒蒲瓜                          | 香菇、蒲瓜、紅K                                       | 魯筍乾                          | 筍干、豆輪、梅乾菜                                      | 炒鵝白菜                              | 鵝白菜、薑絲                                           | 香椿醬炒高麗菜                            | 高麗菜、香椿醬                                             |
|          | 青菜   | 炒大陸妹                           | 大陸妹、薑絲                                   | 炒空心菜                        | 薑絲、空心菜                                  |                                  |                                                | 炒油菜                            | 油菜、薑絲                                          | 炒龍鬚菜                         | 龍鬚菜、薑絲                                         |                                   |                                                  | 素吻餘莧菜                              | 莧菜、薑絲、素姆絲                                           |
|          | 湯    | 關東煮                            | 紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片                        | 綜合湯                         | 玉米、油豆腐、白K、芹菜                            | 玉米濃湯                             | 玉米粒、紅K、馬k                                      | 青菜豆腐湯                          | 莧菜、豆腐、薑絲                                       | 冬瓜薏仁湯                        | 冬瓜、洋蔥仁                                         | 酸辣湯                               | 豆腐、黑木耳、紅K、筍絲、香菇絲                                 | 海芽素丸湯                              | 海帶芽、素丸、薑絲                                           |
|          | 果    | 香蕉                             |                                          | 芒果                          |                                         | 鳳梨                               |                                                | 芭樂                             |                                                | 西瓜                           |                                                | 鳳梨                                |                                                  | 蘋果                                 |                                                     |
| 晚餐       | 地方   | 古早味醃醃炒飯<br>洋菇秋葵<br>油腐細粉湯       | 米、醬油、菜脯、青江菜、玉米粒、紅K、香菇、秋葵、洋菇、油豆腐、冬粉、白K、芹菜 | 素沙茶羊若燴飯<br>黃瓜炒素雞<br>蕃茄玉米    | 米、素羊若、紅K、筍片、香菇絲、金針菇、高麗菜、大黃瓜片、素雞、蕃茄、玉米粒  | 四川涼麵<br>蘿蔔素雞<br>紅絲地瓜葉            | 油麵、辣油、小黃瓜、豆包、玉米粒<br>白K、素雞、魯包、地瓜葉、紅K            | 鐵路便當餐飯、滷蛋、豆乾、素排、炒高麗菜           | 米、醬汁、素排、滷蛋1/2、豆乾*1、高麗菜、紅K                      | 芋香麻油飯<br>三杯素腸<br>炒莧菜         | 米、芋頭、香菇絲、菜脯、青豆仁、素火腿、麻油、芹菜、素腸、西洋芹、九層塔、辣椒條、莧菜、薑絲 |                                   |                                                  |                                    |                                                     |
|          | 異國   | 南洋咖哩增拉麵<br>芝麻球<br>椒鹽毛豆莢        | 拉麵、香茅、馬鈴薯、紅K、香酥G、青豆仁、米、椰漿、芝麻球*2、毛豆莢、椒鹽粉  | 蘑菇醬鐵板麵<br>綠茶凍               | 麵條、牛蒡排、豆芽菜、青花菜、三色豆、豆腐、醬汁、綠茶、果凍粉         | 泰式酸辣豆腐鍋-飯<br>椒麻醬淋炸蔬菜             | 米、豆腐、蕃茄、檸檬、豆芽、茼蒿小捲、翡翠小丸子、高麗菜、九層塔、四季豆、南瓜、紅K     |                                |                                                |                              |                                                | 白醬臘腸燉飯<br>可樂餅<br>香料蛋沙拉            | 米、鮮香菇、臘腸、素火腿、小黃瓜、青花菜、玉米筍、可樂餅、蛋、小黃瓜、馬K、蕃茄、沙拉醬、高麗菜 | 咖哩醬袋餅<br>青醬通心麵                     | 口袋餅、馬k、紅k、豆干、咖哩粉、三色豆、洋菇片、通心麵、九層塔                    |
|          | 麵食   | 紅燒湯麵<br>素炒西洋芹<br>酥炸雙標          | 粗麵、白k、紅k、皮絲、玉米段、西洋芹、甜椒、蘿蔔糕、芋粿窠           |                             |                                         |                                  |                                                | 若骨茶湯麵<br>牛蒡炒豆包<br>塔香鮮菇         | 若骨茶包、細麵、素潤羊若、青九、高麗菜、豆芽菜、豆包、牛蒡、紅k、鮮香菇、九層塔、薑絲、辣椒 | 日式醬油拉麵<br>五香黑豆干<br>椒香筍白筍     | 拉麵、海苔片、玉米粒、筍乾、素排1/2、豆芽、黑豆干、滷包 筍白筍、青椒、黑胡椒粒      | 日式涼麵<br>椒鹽菜米糕<br>醬醃小黃瓜            | 油麵、蘿蔔泥、日式海苔絲、小黃瓜、紅k、豆包、紫米糕、百頁豆腐小黃瓜、紅k            | 味噌叉燒拉麵<br>酸辣涼拌洋芋<br>時蔬素柳           | 拉麵、味噌、叉燒、豆芽菜、高麗菜、海帶芽、玉米粒、洋芋、甜椒、牛蒡排、小黃瓜、紅K           |
|          | 風味   |                                |                                          | 梅干三層若<br>花椰燴茼蒿<br>炸香菇       | 米<br>三層若、油豆腐、梅干菜、白花菜、茼蒿片、玉米筍、鮮香菇、金針菇椒鹽粉 | 燕麥飯<br>醬燒豆包<br>五香滷四角油腐<br>金銀蛋山苦瓜 | 米、燕麥粒、豆包、香菇絲、紅K、芹菜、南瓜、酥炸粉、金針菇、青椒、油豆腐、鹹蛋、皮蛋、山苦瓜 | 薏仁糙米飯<br>炸蝦捲<br>塔香杏鮑菇<br>紅絲大陸妹 | 米、薏仁、糙米、醬汁、蝦捲<br>杏鮑菇、九層塔、薑絲、小黃瓜、辣椒條大陸妹、紅K、薑絲   | 白飯<br>小麥G腿<br>客家小炒<br>香茅檸檬炒菇 | 米、小麥G腿、醬汁<br>豆乾片、茼蒿魷魚、辣椒、榨菜絲、芹菜、秀珍菇、甜椒、杏鮑菇     | 白飯<br>泡菜回鍋三層若<br>花椰燴茼蒿<br>地三鮮     | 米、韓式泡菜、豆干、三層若、白花菜、茼蒿片、玉米筍、茄子、馬K、青椒               | 薏仁糙米<br>麻婆豆腐佐茄子<br>西芹鑫鑫腸<br>麥克g塊*2 | 米、薏仁、糙米<br>豆腐、素若粒、黑木耳、香菇、茄子<br>西洋芹、鑫鑫腸、紅K<br>麥克g塊*2 |
|          | 加菜   | 糙米飯 素燥<br>炒地瓜葉<br>金針素丸湯<br>決明子 | 糙米、皮絲、香菇、香椿醬、地瓜葉、薑絲<br>金針、冬菜、清丸<br>決明子   | 素燥拌麵<br>炒高麗菜<br>枸杞南瓜湯<br>仙草 | 麵條、調味醬汁<br>高麗菜、紅K<br>南瓜、枸杞<br>草         | 炒米粉<br>腐乳菜豆<br>當歸素肚湯<br>檸檬愛玉     | 炒粉、<br>菜豆、豆腐乳<br>冬瓜、素肚、當歸<br>愛玉、檸檬汁            | 傻瓜麵<br>炒空心菜<br>黃瓜素酥湯<br>山粉圓    | 細麵、醬汁<br>空心菜、薑絲<br>大黃瓜、素排骨酥<br>山粉圓             | 麻油麵線<br>炒鳳宮菜<br>酸菜鮮菇湯<br>菊花茶 | 麵線、麻油<br>鳳宮菜、薑絲<br>酸菜仁、高麗菜、金針菇<br>菊花、枸杞        | 香椿拌麵<br>椒鹽菜炒芥藍<br>玉米豆皮湯<br>白木耳地瓜湯 | 麵條、香椿醬、芥藍菜、椒鹽菜、薑絲<br>油皮、玉米段、薑絲<br>白木耳、地瓜         | 糙米飯 蘑菇醬<br>炒地瓜葉<br>榨菜素絲湯<br>麥茶     | 糙米、三色豆、洋菇、黑胡椒、地瓜葉、薑絲<br>榨菜、素肉絲、薑絲<br>炒大麥            |
| 早 午      | 果    | 芭樂                             |                                          | 香瓜                          |                                         | 蘋果                               |                                                | 木瓜                             |                                                | 香蕉                           |                                                | 西瓜                                |                                                  | 荔枝                                 |                                                     |
| 早 午      | 蛋白質  |                                | 50.1                                     |                             | 46.1                                    |                                  | 45.7                                           |                                | 51.8                                           |                              | 42.1                                           |                                   | 50.7                                             |                                    | 58                                                  |
|          | 脂肪   |                                | 38                                       |                             | 37.5                                    |                                  | 44.6                                           |                                | 42.5                                           |                              | 39.25                                          |                                   | 38.75                                            |                                    | 47.5                                                |
|          | 醣類   |                                | 232.5                                    |                             | 223                                     |                                  | 217.4                                          |                                | 206.5                                          |                              | 222.5                                          |                                   | 206                                              |                                    | 207.5                                               |
|          | 熱量   |                                | 1472.4                                   |                             | 1413.9                                  |                                  | 1453.8                                         |                                | 1415.7                                         |                              | 1411.65                                        |                                   | 1375.55                                          |                                    | 1489.5                                              |

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