

# 普台高中111年2月14日至2月20日 膳食菜單暫定表

| 日期   | 2/14日                       |                                    | 2/15日                                      |  | 2/16日                                 |   | 2/17日  |  | 2/18日                                       |                                     | 2/19日                                |  | 2/20日   |  |   |  |
|------|-----------------------------|------------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|--|--|---|-------------------------------------|--------------------------------------|--|---|--|---|--|
| 星期   | 一                           |                                    | 二  |  | 三                                     |   | 四  |  | 五   |                                     | 六                                    |  | 日   |  |   |  |
| 西式早餐 | 飲品                          | 奶茶                                 | 紅茶、奶粉                                      | 紅茶   | 紅茶包                                   | 蕃茄濃湯  | 番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹   | 豆漿                                     | 豆漿  | 玉米濃湯                                | 玉米、三色豆、紅蘿蔔、奶粉                        | 白粥   | 米   | 綠奶茶                                      | 奶粉、綠茶   |  |
|      | 主食                          | 厚片土司                               | 厚片土司                                       | 黑糖饅頭   | 黑糖饅頭                                  | 黑漢堡   | 黑漢堡  | 千層乳酪燒餅<br>中式燒餅                         | 千層乳酪燒餅<br>中式燒餅                              | 斑馬堡                                 | 斑馬堡                                  | 芝麻包  | 芝麻包   | 白麥吐司                                     | 白麥吐司  |  |
|      | 副菜                          | 薯泥蛋沙拉<br>薯泥火腿沙拉                    | 馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔                      | 紅燒豆乾   | 豆乾、辣椒、甜椒                              | 蜜汁素排  | 素排、麥芽糖   | 水素蛋<br>蕃茄大黑干片                          | 火腿片<br>黑豆干、蕃茄、西洋芹                           | 照燒素排                                | 素排、白芝麻                               | 醬燒豆包   | 豆包、黑木耳  | 水煮蛋<br>茄汁油豆腐                             | 馬鈴薯、地瓜、蛋、美乃滋、玉米粒、火腿油豆腐、番茄                     |  |
|      | 副菜                          | 花生醬                                | 花生醬  | 藥膳魯蘿蔔  | 白k片、蘭花乾                               | 酸黃瓜沙拉醬                                      | 酸花瓜、沙拉醬、檸檬   | 巧克力醬                                   | 巧克力醬  | 百香優格沙拉                              | 百香果、玉米粒、美生菜、優格、番茄                    | 素鬆   | 素鬆  | 藍莓醬                                      | 藍莓醬   |  |
|      | 副菜                          | 炒小白菜                               | 小白菜  | 玉米炒火腿丁/<br>炒油菜                                       | 玉米粒、火腿丁/油菜                            | 起司片   | 起司片  | 炒青花菜                                   | 青花菜   | 起司片                                 | 起司片                                  | 鮮菇玉米/炒青菜                                       | 玉米粒、金針菇、紅椒/青菜                                 | 地瓜泥沙拉                                    | 馬鈴薯、地瓜、美乃滋、玉米粒                                |  |
| 中式早餐 | 飲品                          | 白粥                                 | 米  | 紅茶   | 紅茶包                                   | 蕃茄濃湯  | 番茄、馬鈴薯、洋菇片、西洋芹   | 豆漿                                     | 豆漿  | 玉米濃湯                                | 玉米、三色豆、紅蘿蔔、奶粉                        | 白粥   | 米   | 綠奶茶                                      | 奶粉、綠茶   |  |
|      | 主食                          | 芋頭包                                | 芋頭包  | 黑糖饅頭   | 黑糖饅頭                                  | 奶皇包   | 奶皇包  | 鮮奶饅頭                                   | 鮮奶饅頭  | 白飯                                  | 米                                    | 芝麻包  | 芝麻包   | 沖繩黑糖捲                                    | 沖繩黑糖捲   |  |
|      | 主菜                          | 薯泥蛋沙拉<br>薯泥火腿沙拉                    | 馬鈴薯、蛋、玉米粒、葡萄干、小黃瓜、紅蘿蔔                      | 紅燒豆乾   | 豆乾、辣椒、甜椒                              | 塔香豆腸  | 豆腸、九層塔、黑木耳   | 水素蛋<br>蕃茄大黑干片                          | 火腿片<br>黑豆干、蕃茄、西洋芹                           | 黑胡椒醬嫩豆腐                             | 嫩豆腐、洋菇片、三色豆、黑胡椒醬                     | 醬燒豆包   | 豆包、黑木耳  | 水煮蛋<br>茄汁油豆腐                             | 馬鈴薯、地瓜、蛋、美乃滋、玉米粒、火腿油豆腐、番茄                     |  |
|      | 副菜                          | 香脆酥                                | 香脆酥  | 藥膳魯蘿蔔  | 白k片、蘭花乾                               | 辣炒海帶絲                                       | 海帶絲、豆干、紅k  | 梅干素肚                                   | 素肚、梅干菜                                      | 腰果海苔酥                               | 腰果海苔酥                                | 素鬆   | 素鬆  | 醋溜海帶絲                                    | 海帶絲、紅k、薑絲、芹菜                                  |  |
|      | 副菜                          | 綜合滷味                               | 油豆腐、海帶結、白蘿蔔、紫米膏                            | 玉米炒火腿丁   | 玉米粒、火腿丁                               | 蜜汁地瓜  | 地瓜、麥芽糖   | 木耳炒秀珍菇                                 | 袖珍菇、黑木耳、玉米筍                                 | 雪蓮子麵筋                               | 雪蓮子、麵筋泡、黑木耳                          | 鮮菇玉米   | 玉米粒、金針菇、紅椒                                    | 豆瓣素炒                                     | 豆腐、香菇、火腿、玉米粒、西洋芹                              |  |
| 中餐   | 青菜                          | 炒小白菜                               | 小白菜  | 炒油菜  | 油菜                                    | 炒高麗菜  | 高麗菜  | 炒青花菜                                   | 青花菜   | 炒鍋白菜                                | 鵝白菜                                  | 炒青菜  | 青菜  | 炒地瓜葉                                     | 地瓜葉   |  |
|      | 主食                          | 紅麴飯                                | 米、紅麴米                                      | 白飯   | 米                                     | 燕麥飯   | 米、燕麥粒  | 什錦炒麵                                   | 油麵、豆乾、三層若、紅蘿蔔、素若絲、青菜                        | 糙米飯                                 | 米、糙米                                 | 白飯   | 米   | 燕麥飯                                      | 米、燕麥粒   |  |
|      | 主菜                          | 雲南豆腐卷                              | 豆腐、火腿片、香菇、紅蘿蔔、芹菜                           | 素燻滷蛋<br>焗烤鮮菇   | 蛋、素燻<br>鮮香菇、鮑魚菇、乳酪絲                   | 烏龍油豆腐                                       | 油豆腐、烏龍茶、九層塔  | 泡菜燒豆包                                  | 豆包、韓式泡菜                                     | 瓜子素肉蒸蛋<br>素炒什錦                      | 蛋、蔴瓜、素肉粒、芹菜、紅k<br>甜豆莢、什錦燒、甜椒         | 馬鈴薯嫩若  | 馬k、豆g、東坡若、紅k                                  | 麻婆豆腐                                     | 豆腐、火腿、辣椒                                      |  |
|      | 副菜                          | 炸時蔬                                | 牛蒡、地瓜、山藥、四季豆                               | 鼓汁花乾   | 蘭花乾、馬鈴薯、豆豉、甜椒                         | 酸甜白菜  | 白菜葉、紅蘿蔔、黑木耳  | 蠔油杏鮑菇                                  | 杏鮑菇、雞腸、豆薯、彩椒                                | 蜜汁乾丁                                | 豆干、杏鮑菇、地瓜、白芝麻                        | 冬瓜魯海帶  | 冬瓜、紅k、海帶片                                     | 醬爆杏菇                                     | 杏鮑菇、雞腸、紅蘿蔔                                    |  |
|      | 副菜                          | 雲醬茄子                               | 茄子、東炎醬、辣椒、九層塔                              | 韓式寬粉   | 寬粉、韓式炸醬、紅蘿蔔、豆芽菜                       | 黑椒金針百頁                                      | 百頁、金針菇、黑胡椒   |  |   | 素XO醬炒高麗菜                            | 火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲                       | 蕃茄白菜腐皮   | 大白菜、腐皮、紅k、蕃茄、香菇                               | 滷炒大黃瓜                                    | 大黃瓜、素丸、黑輪                                     |  |
| 湯    | 炒油菜                         | 油菜                                 | 炒菠菜  | 菠菜、薑絲  | 炒地瓜葉                                  | 地瓜葉   | 炒小芥菜   | 小芥菜、薑絲                                 | 炒大陸妹  | 大陸妹                                 | 炒鍋白菜                                 | 薑絲、鵝白菜   | 炒小芥菜  | 小芥菜、黑木耳絲                                 |   |  |
| 湯    | 蘿蔔紫丸湯                       | 白蘿蔔、紅蘿蔔、小炒丸                        | 客家鹹湯圓                                      | 紅白湯圓、茼蒿、香菇、豆包、芹菜                                     | 麻油皮絲湯                                 | 皮絲、大白菜、紅蘿蔔、當歸                               | 蕃茄豆腐湯  | 豆腐、蕃茄、高麗菜                              | 紅燒湯   | 紅k、白k、豆輪、玉米段                        | 關東煮                                  | 白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜                               | 當歸皮絲湯   | 當歸藥包、高麗菜、皮絲、薑                            |   |  |
| 地方   | 果                           | 鳳梨                                 |  | 小蕃茄  |                                       | 蘋果  |  | 棗子                                     |   | 鳳梨                                  |                                      | 洋香瓜  |   | 芭樂                                       |   |  |
|      | 招牌飯·素排<br>香腸、魯百頁、紅絲高麗       | 米、素排、醬汁、香腸片、筍塊、百頁豆腐、紅絲高麗           | 燕麥飯<br>醬燒油豆腐<br>山藥炒黑木耳<br>五香滷筍乾            | 米、燕麥粒<br>油蔥、香菇絲、紅k、芹菜<br>山藥、黑木耳、素排金針菇、青椒、筍乾          | 新蘆羊肉抓飯<br>新蘆大盤雞                       | 米、素羊肉、孜然、紅蘿蔔、杏仁片、葡萄乾、素雞、馬鈴薯、蕃茄、豆干、甜椒、青椒     | 墨西哥醬蛋包麵<br>豉汁豆腐<br>炒青菜                                   | 油麵、蛋、甜椒、蕃茄、三色豆、豆腐、豆豉、甜椒、青菜、薑絲          | 白飯<br>紅燒獅子頭<br>鮮菇炒大陸妹<br>白菇玉筍               | 米、獅子頭、紅k、大白菜、鮮香菇、大陸妹、薑絲、美白菇、玉米筍     | 沙茶百頁燻飯<br>紅燒雞腸<br>玉米筍炒荷蘭豆            | 米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、雞腸、紅麴荷蘭豆、玉米筍            | 水餃*15<br>椒鹽豆腐<br>炒小黃瓜                         | 水餃、醬汁、豆腸、椒鹽粉、小黃瓜                         |   |  |
|      | 異國                          | 日式醬油拌麵<br>豆皮壽司<br>油醋醬秋葵            | 油麵、小豆苗、火腿、三色豆、海苔絲<br>豆皮、米、醋<br>秋葵、油醋醬      | 起司咖哩螺旋麵<br>奶酪  | 螺旋麵、素火腿、馬k、紅k、甜椒、乳酪絲<br>花椰菜、咖哩粉、奶酪粉   | 泰式綠咖哩飯<br>摩摩啞啞                              | 米、馬鈴薯、茄子、紅蘿蔔、杏鮑菇、四季豆、椰奶、素雞、豆干、九層塔<br>西谷米、芋頭、椰奶、地瓜、鳳梨、水蜜桃 | 韓式泡菜鍋<br>-附飯<br>白芝麻菠菜<br>時蔬辣丁          | 韓式泡菜、百頁豆腐、素蟹棒、清丸、高麗菜、油皮、白飯、菠菜、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣丁 | 芝麻醬拌烏龍麵<br>蕃茄熟狗沙蛋<br>四季豆炒紅魷         | 烏龍麵、小黃瓜、紅k絲、玉米粒、芝麻醬、蕃茄、熟狗、蛋、四季豆、鵝蛋紅魷 | 臘腸洋芋炒麵疙瘩<br>芝麻球*2<br>炒美生菜                      | 麵疙瘩、馬k、臘腸、四季豆、蕃茄、芝麻球、炒美生菜、薑絲                  | 奶油時蔬燻飯<br>燒仙草                            | 米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅k、青花菜、紅豆、綠豆、珍珠、仙草汁         |  |
|      | 晚餐                          | 餐蛋麵<br>炸鍋貼<br>紅絲莧菜                 | 蒸香麵、火腿片、荷包蛋、青菜、鍋貼<br>紅k、莧菜                 | 麻辣關東煮·麵<br>椒鹽毛豆莢                                     | 麵條、白k、紅k、粉條、黑輪條、玉米段、芹菜、油豆腐、毛豆莢        | 藥膳羊米粉湯<br>素燒肉豆腐<br>乾燻四季豆                    | 普台擔擔湯板條<br>筒子素肚<br>紅絲海帶絲                                 | 板條、素嫩、素小蝦、豆芽、高麗菜<br>筍乾、素肚<br>海帶絲、紅k、薑絲 | 薑母鴨麵線<br>酥炸杏鮑菇<br>雪裡干丁                      | 麵條、皮絲、金針菇、青菜、香Q糕、杏鮑菇、茄子、雪裡干、豆乾      | 麻辣關東煮·麵<br>椒鹽毛豆莢                     | 麵條、白k、紅k、粉條、黑輪條、玉米段、油豆腐、貢丸<br>毛豆莢、黑胡椒          | 香滑醬炸醬乾麵<br>酥炸百頁<br>炒高麗菜                       | 麵條、香椿醬、素炸醬、小白菜、豆芽菜、芹菜<br>百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲 |   |  |
|      | 風味                          | 蕃茄炒飯<br>貢丸湯<br>芝麻海帶芽               | 米、素火腿、紅k、青豆仁、蕃茄醬<br>魯丸、白k、紅k、芹菜<br>白芝麻、海帶芽 | 鍋燒湯飯<br>波浪薯條<br>豆酥高麗菜                                | 米、高麗菜、小白菜、火腿片、金針菇、角螺、黑木耳<br>高麗菜、甜椒、豆酥 | 蕃茄泡菜拉麵<br>香乾土豆<br>香辣小G臘*2                   | 拉麵、竹輪、蕃茄、泡菜、金針菇、百頁豆腐、乾花生<br>香辣小G臘                        | 地瓜飯<br>泰式醬蝦排<br>雙冬素丫<br>金菇臘絲白菜         | 米、地瓜<br>蝦排、九層塔、甜椒<br>皮絲、冬瓜、冬菇<br>金針菇、臘腸、大白菜 | 麻辣沙茶豆腐鍋<br>-飯<br>三角薯餅*2             | 米、豆腐、沙茶醬、金針菇、素丸、高麗菜、花椒、冬粉、三角薯餅       | 素鬆拌飯<br>墨西哥醬炸豆包<br>素炒酸菜若絲<br>蒜蓉青菜              | 米、素鬆<br>豆包、墨西哥醬<br>酸菜絲、雞腸、薑絲、辣椒條<br>青菜、鵝蛋絲、薑絲 | 鮮香粥<br>滷豆G<br>法式煎饅頭                      | 米、香菇絲、素火腿、素鬆、紅k、高麗菜、玉米粒<br>蕎麥、豆G、魯包、饅頭、蛋、奶油、糖 |  |
| 加菜   | 傻瓜麵<br>大陸妹<br>青木瓜素酥湯<br>決明子 | 麵條、醬汁<br>大陸妹、薑絲<br>素排骨酥、青木瓜<br>決明子 | 糙米飯<br>炒瓜菜燻<br>炒鍋白菜<br>榨菜若絲湯<br>地瓜西米露      | 糙米、蔴瓜、皮絲、香菇、香椿醬<br>鵝白菜、薑絲<br>榨菜、素若絲、高麗菜、薑絲<br>地瓜、西米露 | 傻瓜麵<br>小白菜<br>玉米湯<br>檸檬冬瓜珍珠           | 麵條、醬汁<br>小白菜、薑絲<br>蕃茄、玉米、高麗菜<br>檸檬、冬瓜、檸檬、珍珠 | 酸菜鮑菇拌麵<br>炒山茼蒿<br>榨菜若絲湯<br>珍珠蜜茶                          | 細麵、酸菜、杏鮑菇、皮絲、山茼蒿、薑絲、素若絲、榨菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓 | 素燥拌麵<br>炒油菜<br>綠瓜蠶絲湯<br>菊花茶                 | 麵條、醬汁<br>油菜、薑絲、薑絲<br>絲瓜、麵線、薑絲<br>菊花 | 白飯 素燥<br>炒川七<br>青木瓜素若湯<br>地瓜西米露      | 米<br>皮絲、香菇、香椿醬<br>川七、薑絲<br>青木瓜、油皮、薑絲<br>地瓜、西谷米 | 茄汁拌麵<br>炒芥藍菜<br>燕窩海帶湯<br>白木耳甜湯                | 麵條、醬汁<br>芥藍菜、薑絲<br>燕窩、海帶芽、薑絲<br>白木耳、洋蔥仁  |   |  |
| 果    | 芭樂                          | 63.5                               | 葡萄   | 64.5   | 火龍果                                   | 57  | 梨子   | 62                                     | 棗子  | 55.25                               | 菓子                                   | 61.5   | 木瓜  | 61.5                                     |   |  |
| 蛋    |                             | 90.5                               |  | 47.5   |                                       | 42.5  |  | 45                                     |   | 44                                  |                                      | 47.5   |   | 39                                       |   |  |
| 麵粉   |                             | 252                                |  | 255  |                                       | 252.5                                       |  | 257.5                                  |   | 242.25                              |                                      | 257.5  |   | 261                                      |   |  |
| 糖    |                             | 1716.5                             |  | 1708.5   |                                       | 1620.5                                      |  | 1683                                   |   | 1586                                |                                      | 1703.5   |   | 1641                                     |   |  |