

# 普台高中111年2月21日至2月28日 膳食菜單

| 日期   | 2月21日 |                                   | 2月22日                             |                                   | 2月23日                           |                       | 2月24日 |  | 2月25日 |  | 2月28日 |  |
|------|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------|--|-------|--|-------|--|
| 星期   | 一     |                                   | 二                                 |                                   | 三                               |                       | 四     |  | 五     |  | 一     |  |
| 西式早餐 | 粥/飲品  | 阿華田 2碗                            | 豆漿 2碗                             | 大滷湯 2碗                            | 玉米濃湯 2碗                         | 紅茶 2碗                 |       |  |       |  |       |  |
|      | 主食    | 沙拉堡 1個                            | 西式燒餅 1個                           | 鮮奶饅頭 1個                           | 貝果堡 1個                          | 厚片土司 2片               |       |  |       |  |       |  |
|      | 副菜    | 熱狗(蛋)<br>熱狗(全) 1條                 | 蘑菇醬素排 1片                          | 黑胡椒醬豆腐 60g                        | 照燒素排 1片                         | 茶葉蛋<br>醬炒豆包 1個<br>60g |       |  |       |  |       |  |
|      | 副菜    | 青醬筆管麵 60g                         | 巧克力醬 30g                          | 蜜汁杏鮑菇 60g                         | 草莓醬 30g                         | 藍莓醬 30g               |       |  |       |  |       |  |
|      | 青菜    | 炒小白菜 60g                          |                                   | 西芹麻油腰花/<br>皮絲炒豆芽菜 30g             |                                 | 炒高麗菜 60g              |       |  |       |  |       |  |
| 中式早餐 | 粥/飲品  | 白粥 2碗                             | 鮮菇豆皮湯 2碗                          | 大滷湯 2碗                            | 玉米濃湯 2碗                         | 紅茶 2碗                 |       |  |       |  |       |  |
|      | 主食    | 芋頭包 1個                            | 白飯 1.5碗                           | 鮮奶饅頭 1個                           | 沖繩黑糖捲 1個                        | 銀絲卷 1個                |       |  |       |  |       |  |
|      | 副菜    | 醬爆積絲 60g                          | 三杯麵腸 60g                          | 黑胡椒醬豆腐 60g                        | 滷油腐 60g                         | 茶葉蛋<br>醬炒豆包 1個<br>70g |       |  |       |  |       |  |
|      | 副菜    | 素鬆 30g                            | 香脆酥 60g                           | 蜜汁杏鮑菇 60g                         | 玉筍燴山藥 60g                       | 煉乳 30g                |       |  |       |  |       |  |
|      | 青菜    | 蜜汁地瓜 60g                          | 醋溜海帶絲 60g                         | 西芹麻油腰花 60g                        | 碧玉筍炒鴻喜菇 60g                     | 田園四色 60g              |       |  |       |  |       |  |
|      | 湯     | 炒小白菜 60g                          | 炒青花菜 60g                          | 皮絲炒豆芽菜 60g                        | 炒青江菜 60g                        | 炒高麗菜 60g              |       |  |       |  |       |  |
| 午餐   | 主食    | 燕麥飯 1.5碗                          | 茄汁義大利麵 2碗                         | 白飯 1.5碗                           | 紅麴飯 1.5碗                        | 白飯 1.5碗               |       |  |       |  |       |  |
|      | 主菜    | 素燥炸蛋<br>鹽酥土魷絲 85g                 | 炸豆腐 85g                           | 茄汁豆包 85g                          | 蒲瓜炒蛋<br>蒲瓜炒素排 85g               | 宮保鮑菇豆腸 85g            |       |  |       |  |       |  |
|      | 副菜    | 筍乾滷油片 70g                         | 海苔焗烤什錦 70g                        | 香椿彩丁 70g                          | 椒鹽毛豆莢 75g                       | 波浪薯條 75g              |       |  |       |  |       |  |
|      | 副菜    | 黑木耳燴大白菜 65g                       | 炒鵝白菜 70g                          | 金針冬瓜 70g                          | 時蔬天婦羅 70g                       | 銀芽干絲 70g              |       |  |       |  |       |  |
|      | 青菜    | 炒芥藍菜 70g                          |                                   | 炒菠菜 70g                           | 炒大陸妹 70g                        | 甜豆莢炒秀珍菇 70g           |       |  |       |  |       |  |
|      | 湯     | 味噌湯 1碗                            | 芋頭濃湯 1碗                           | 何首烏排骨湯 1碗                         | 椰香西米露 1碗                        | 海芽鮮菇湯 1碗              |       |  |       |  |       |  |
|      | 果     | 芭樂                                | 鳳梨                                | 蘋果                                | 楊桃                              | 棗子                    |       |  |       |  |       |  |
| 晚餐   | 地方    | 鐵路便當餐<br>飯、滷蛋、豆乾、<br>素排、炒高麗菜 540k | 奶油風味烏龍麵<br>醃蕪菁<br>玉米筍炒杏鮑菇 515k    | 白飯<br>泰式蝦排<br>沙茶油嫩腐<br>醬炒三菇 520k  | 皮蛋素海鮮粥<br>湯包*4個<br>魯花生豆干 510k   | 蘑菇醬拌麵 2碗              |       |  |       |  |       |  |
|      | 異國    | 東北酸白菜鍋-飯<br>紅絲山茼蒿<br>蕃茄炒豆腸 540k   | 韓式泡菜拌飯<br>涼拌小菜<br>荷包蛋 520k        | 泰式綠咖哩燴飯<br>海苔沙拉炸蛋<br>鳳梨炒黑木耳 540k  | 咖哩起司厚片<br>玉米濃湯麵 555k            | 焗烤泡菜年糕 85g            |       |  |       |  |       |  |
|      | 麵食    | 酸辣餘排板條<br>沙茶醬拌豆腐<br>炒高麗菜 510k     | 日式醬油拉麵<br>五香黑豆干<br>椒香筍白筍 520k     | 味噌起司湯麵<br>酸辣涼拌洋芋<br>時蔬素柳 540k     | 日式烏龍湯麵<br>鮮菇白菜<br>四彩香丁 520k     | 杏鮑菇炒木耳 70g            |       |  |       |  |       |  |
|      | 風味    | 素沙茶羊若燴麵<br>黃瓜炒素腿<br>欖菜炒四季豆 530k   | 麻油拌飯<br>醬燒素腸<br>炒地瓜葉 520k         | 十全藥膳湯麵線<br>素炒黑乾<br>紅魷莧菜 520k      | 翡翠炒飯<br>藍帶芋香排<br>芝麻醬高麗菜 520k    | 炒小白菜 70g              |       |  |       |  |       |  |
|      | 加菜    | 醬油炒飯<br>炒A菜<br>蹄素肚湯<br>瓜山粉圓 285k  | 糙米 素燥<br>炒菠菜<br>菜鮮菇湯<br>檸檬愛玉 285k | 青醬拌麵<br>炒油菜<br>黃瓜素酥湯<br>仙草甘茶 285k | 蕃茄炒飯<br>莧菜<br>玉米豆皮湯<br>烏梅汁 285k | 什錦湯 2碗                |       |  |       |  |       |  |
|      | 果     | 橘子                                | 棗子                                | 葡萄                                | 火龍果                             | 鳳梨                    |       |  |       |  |       |  |
| 蛋白質  | 54.5  | 69.5                              | 68                                | 74.5                              | 60.2                            | 24.4                  |       |  |       |  |       |  |
| 脂肪   | 47    | 50                                | 52.5                              | 62.1                              | 51.5                            | 21.6                  |       |  |       |  |       |  |
| 醣類   | 245.5 | 240                               | 255                               | 249.5                             | 227                             | 131.4                 |       |  |       |  |       |  |
| 熱量   | 1623  | 1688                              | 1764.5                            | 1854.9                            | 1612.3                          | 817.6                 |       |  |       |  |       |  |

自民國98年承接以來即使用C A S 產品，並於政府強制規定前即使用非基因改造黃豆製品