

普台高中112年2月6至2月12日 膳食菜單暫定表

| 2月6日 |                                |                                | 2月7日                                      |                                     |                                         | 2月8日                                  |                                              |                                                | 2月9日                                               |               |                  | 2月10日                   |                    |  | 2月12日 |  |  |  |
|------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|------------------|-------------------------|--------------------|--|-------|--|--|--|
| 西    |                                |                                | 中                                         |                                     |                                         | 中                                     |                                              |                                                | 中                                                  |               |                  | 日                       |                    |  | 日     |  |  |  |
| 西式午餐 | 飲品                             | 若骨茶湯                           | 白K、紅K、素排骨、若骨茶湯包                           | 豆漿                                  | 豆漿                                      | 綠茶                                    | 綠茶                                           | 紅豆薏仁湯                                          | 紅豆、薏仁                                              | 奶茶            | 奶粉、紅茶包           |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 主食                             | 麻油麵線                           | 麵線、麻油                                     | 白麥吐司                                | 白麥吐司                                    | 沙拉堡                                   | 沙拉堡                                          | 鹹大餅                                            | 鹹大餅                                                | 西式燒餅          | 西式燒餅             |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 主菜                             | 韓式泡菜炒豆腸                        | 豆腸、白菜、泡菜、甜椒                               | 玉米炒蛋<br>玉米炒干丁                       | 蛋、玉米粒、豆干、三色豆                            | 馬鈴薯熱狗沙拉                               | 熱狗、馬K、紅K、酸黃瓜、小黃瓜                             | 糖醋素雞                                           | 素雞、鳳梨、番茄、青椒                                        | 椒鹽水煮蛋<br>甜椒燻鵝 | 蛋<br>甜椒、燻鵝       |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 副菜                             | 芝麻海带芽                          | 海带芽、白芝麻                                   | 草莓醬                                 | 草莓醬                                     | 青醬筆管麵                                 | 筆管麵、九層塔、火腿、三色豆                               | 蒸芋頭糕                                           | 芋頭糕                                                | 巧克力醬          | 巧克力醬             |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 副菜                             | 素炒五寶/炒小白菜                      | 玉米、豆干、毛豆、紅K、花生/小白菜                        | 炒大陸妹                                | 大陸妹                                     | 起司片                                   | 起司片                                          | 塔香海带根/炒青江菜                                     | 海带根、九層塔、紅蘿蔔/青江菜                                    | 炒高麗菜          | 高麗菜              |                         |                    |  |       |  |  |  |
| 中式午餐 | 飲品                             | 若骨茶湯                           | 白K、紅K、素排骨、若骨茶湯包                           | 豆漿                                  | 豆漿                                      | 白粥                                    | 米                                            | 紅豆薏仁湯                                          | 紅豆、薏仁                                              | 奶茶            | 奶粉、紅茶包           |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 主食                             | 麻油麵線                           | 麵線、麻油                                     | 芋頭包                                 | 芋頭包                                     | 紅豆包                                   | 紅豆包                                          | 鹹大餅                                            | 鹹大餅                                                | 銀絲卷           | 銀絲卷              |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 主菜                             | 韓式泡菜炒豆腸                        | 豆腸、白菜、泡菜、甜椒                               | 玉米炒蛋<br>玉米炒干丁                       | 蛋、玉米粒、豆干、三色豆                            | 黑胡椒炒豆腐                                | 豆腐、玉米筍、三色豆                                   | 糖醋素雞                                           | 素雞、鳳梨、番茄、青椒                                        | 椒鹽水煮蛋<br>甜椒燻鵝 | 蛋<br>甜椒、燻鵝       |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 副菜                             | 芝麻海带芽                          | 海带芽、白芝麻                                   | 什錦果仁                                | 黃豆、黑豆、葡萄乾、南瓜子、枸杞                        | 花生麵筋                                  | 花生、麵筋                                        | 蒸芋頭糕                                           | 芋頭糕                                                | 煉乳            | 煉乳               |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 副菜                             | 素炒五寶                           | 玉米、豆干、毛豆、紅K、花生                            | 三絲銀芽                                | 豆芽菜、紅蘿蔔、黑木耳                             | 起司片                                   | 起司片                                          | 塔香海带根                                          | 海带根、九層塔、紅蘿蔔                                        | 福菜鮮筍          | 竹筍、福菜、乾辣椒        |                         |                    |  |       |  |  |  |
| 青菜   | 炒小白菜                           | 小白菜                            | 炒大陸妹                                      | 大陸妹                                 | 炒A菜                                     | A菜                                    | 炒青江菜                                         | 青江菜                                            | 炒高麗菜                                               | 高麗菜           |                  |                         |                    |  |       |  |  |  |
| 中餐   | 主食                             | 糙米飯                            | 米、糙米                                      | 白飯                                  | 米                                       | 沙茶炒麵                                  | 油麵、豆干、紅蘿蔔、青江菜、素若絲                            | 白飯                                             | 米                                                  | 白飯            | 米                |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 主菜                             | 素瓜仔若嫩腐蒸蛋<br>素瓜仔若嫩腐             | 蛋、蔴瓜、素瓜仔若、嫩豆腐                             | 麻婆豆腐                                | 豆腐、火腿、辣椒                                | 滷蛋<br>綜合滷味                            | 蛋、滷包<br>什錦燒、杏鮑菇、海带結                          | 京醬油腐                                           | 油豆腐、小黃瓜、甜麵醬                                        | 馬鈴薯嫩若         | 馬k、素雞、東坡若、紅k     |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 副菜                             | 蠔油鮑菇素肚                         | 麵腸、杏鮑菇、乾辣椒                                | 蘿蔔素雞                                | 白蘿蔔、素雞、紅k                               | 豆瓣炒鮮筍                                 | 竹筍、麵腸、豆瓣醬、黑木耳                                | 餘香茄子                                           | 茄子、紅蘿蔔、荸薺、素若粒、芹菜                                   | 冬瓜魯海带         | 冬瓜、紅k、海带片        |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 副菜                             | 匯炒蒲瓜                           | 蒲瓜、素丸、黑輪、紅k                               | 辣炒芋粉絲                               | 馬k、黑木耳、紅椒、香菇；冬粉                         | 素XO醬炒高麗菜                              | 火腿、素XO醬、高麗菜、薑絲                               | 酥炸地瓜條                                          | 地瓜、馬鈴薯                                             | 蕃茄白菜滷         | 大白菜、豆皮、紅k、蕃茄、香菇  |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 青菜                             | 炒地瓜葉                           | 地瓜葉                                       | 炒芥藍菜                                | 芥藍菜                                     |                                       |                                              | 炒小芥菜                                           | 小芥菜                                                | 炒菠菜           | 菠菜               |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 湯                              | 冬菜粉絲湯                          | 冬粉、冬菜、高麗菜、酸菜絲                             | 當歸皮絲湯                               | 當歸雞包、大白菜、皮絲、薑                           | 若羹湯                                   | 素若羹、紅蘿蔔、大白菜、白k                               | 紅燒湯                                            | 紅k、白k、豆輪、玉米段                                       | 關東煮湯          | 白k、天婦羅、紫米糕、玉米、芹菜 |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      | 果                              | 橘子                             |                                           | 蘋果                                  |                                         | 鳳梨                                    |                                              | 洋香瓜                                            |                                                    | 芭樂            |                  |                         |                    |  |       |  |  |  |
|      |                                |                                |                                           |                                     |                                         |                                       |                                              |                                                |                                                    |               |                  |                         |                    |  |       |  |  |  |
| 地方   | 水餃*15<br>綜合滷味<br>小黃瓜拌花生        | 水餃、醬汁、豆干、海带結、素雞、小黃瓜、花生、紅k      | 沙茶百頁燴飯<br>紅麴雞腸<br>鮮菇炒青花                   | 米、香菇絲、百頁、玉米粒、金針菇、紅k、芹菜、麵腸、紅麴、青花菜、香菇 | 臘腸羊芋炒麵疙瘩<br>豉汁豆腐<br>炒青江菜                | 麵疙瘩、馬k、臘腸、四季豆、蕃茄、豆腐、豆豉、甜椒、青江菜、薑絲      | 黑胡椒素肉絲炒飯<br>素肝高麗菜<br>芝麻海带芽                   | 米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒<br>黑豆干、高麗菜<br>白芝麻、海带芽 |                                                    |               |                  | 蘑菇醬拌麵                   | 細麵、玉米粒、紅蘿蔔、洋菇片、豆芽菜 |  |       |  |  |  |
|      | 異國                             | 奶油時蔬嫩飯<br>義式濃湯                 | 米、素火腿、西洋芹、小黃瓜、鮮香菇、紅k、青花菜、蕃茄、馬鈴薯、火腿、洋菇、鰻嘴豆 | 墨西哥醬包麵<br>芝麻球*2<br>炒美生菜             | 油麵、蛋、甜椒、蕃茄、三色豆、芝麻球*2、炒美生菜、薑絲            | 韓式泡菜鍋<br>-附飯<br>白芝麻菠菜<br>時蔬辣G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G丁 | 南瓜濃湯螺絲麵<br>蘑菇炒蛋<br>西芹腰花                        | 螺絲麵、南瓜、火腿、豆干、杏鮑菇<br>蘑菇片、蛋、黑胡椒<br>西洋芹、茼蒿腰花、甜椒       |               |                  | 焗烤泡菜年糕                  | 韓式泡菜、年糕、乳酪絲        |  |       |  |  |  |
|      | 麵食                             | 酸辣湯麵<br>酥炸百頁<br>炒高麗菜           | 麵條、油麵、香菇絲、豆腐、筍絲、紅k、金珍珠、百頁豆腐、酥炸粉、高麗菜、薑絲    | 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、毛豆莢、黑胡椒      | 普台擔擔湯飯條<br>筍干素肚<br>紅絲海带絲              | 飯條、素燥、素小蝦、豆芽、高麗菜、筍乾、素肚、青椒、海带絲、紅k、薑絲          | 紅燒烏龍麵<br>酥炸鮮香菇<br>白菜燴豆腐                        | 烏龍麵、白K、紅k、黃豆芽菜、皮絲、玉米粒、鮮香菇、酥炸粉、椒鹽粉、豆腐、白菜、香菇絲、素蹄絲、薑絲 |               |                  | 杏鮑菇炒木耳                  | 黑木耳、杏鮑菇            |  |       |  |  |  |
|      | 風味                             | 素排骨煲仔飯<br>香菇土豆條<br>豆豉山蘇干片      | 米、素排骨、豆豉、紅k、高麗菜、青江菜、豆薯、馬k、鮮香菇、山蘇、豆干、豆豉    | 素鬆拌飯<br>咖哩醬炸豆包<br>素炒酸菜若絲<br>茼蒿青江菜   | 米、素鬆、豆包、咖哩、三色豆、酸菜絲、油片、薑絲、辣椒條、青江菜、茼蒿絲、薑絲 | 地瓜飯<br>香酥餘排<br>雙冬素Y<br>金菇臘絲白菜         | 米、地瓜、香酥魚排、甜椒、皮絲、冬瓜、冬菇、金針菇、臘腸、大白菜             | 白飯<br>樟茶腿<br>麻油杏鮑菇<br>火腿炒青花                    | 米<br>樟茶腿、百頁、醬汁、杏鮑菇、麵腸、甜椒、青花菜、火腿                    |               |                  | 炒小白菜                    | 小白菜、薑絲             |  |       |  |  |  |
| 加菜   | 茄汁拌麵<br>炒小芥菜<br>燕窩海芽湯<br>白木耳甜湯 | 麵條、醬汁、小芥菜、薑絲、燕窩、海带芽、薑絲、白木耳、洋蔥仁 | 糙米飯 素燥<br>炒川七<br>青木瓜素若湯<br>地瓜西米露          | 糙米、皮絲、香菇、香椿醬、川七、薑絲、青木瓜、油皮、薑絲、地瓜、西谷米 | 酸菜鮑菇拌麵<br>炒山茼蒿<br>榨菜素肚湯<br>珍珠蜜茶         | 細麵、酸菜、杏鮑菇、皮絲、山茼蒿、薑絲、素肚、榨菜絲、薑絲、蜂蜜、珍珠粉圓 | 白飯 咖哩醬<br>炒苦瓜<br>當歸香Q糯湯<br>烏梅汁               | 米、三色豆、苦瓜、豆豉、當歸、香Q糕、皮絲、高麗菜、烏梅汁                  |                                                    |               | 什錦湯              | 高麗菜、豆皮、素排骨酥、白蘿蔔、紅蘿蔔、黑木耳 |                    |  |       |  |  |  |
| 果    | 蓮霧                             |                                | 小蕃茄                                       |                                     | 葡萄                                      |                                       | 柳丁                                           |                                                |                                                    |               | 鳳梨               |                         |                    |  |       |  |  |  |
| 每日總量 | 58                             |                                | 88                                        |                                     | 82                                      |                                       | 108.1                                        |                                                | 71                                                 |               | 36               |                         |                    |  |       |  |  |  |
| 平均   | 60                             |                                | 72.5                                      |                                     | 70                                      |                                       | 76.1                                         |                                                | 28                                                 |               |                  |                         |                    |  |       |  |  |  |
| 標準   | 388                            |                                | 480.5                                     |                                     | 382.5                                   |                                       | 412.4                                        |                                                | 224                                                |               | 147.5            |                         |                    |  |       |  |  |  |
| 標準差  | 20.52                          |                                | 20.52                                     |                                     | 23.08                                   |                                       | 23.619                                       |                                                | 11.11                                              |               | 10.41            |                         |                    |  |       |  |  |  |

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