## 普台高中112年3月6至3月12日 膳食菜單

| 日期       |                                  | 3月6日  | 3                               | 3月7日  | 3                                   | 月8日  | 3,                              | 月9日  | 3                                  | 8月10日   | 3)                              | 月11日  | 3.5                               | 12日  |
|----------|----------------------------------|---|---------------------------------|---|-------------------------------------|--|---------------------------------|--|------------------------------------|---|---------------------------------|---|-----------------------------------|--|
| 星期       | 飲品 奶茶                            | 紅茶、奶粉   | 米漿                              | 米、糙米、花生   | 結頭菜素酥湯                              | ニ<br>結頭菜、素排骨酥、薑<br>絲、芹菜                                      | 豆漿                              | 豆漿   | 紅茶                                 | 紅茶  | 地瓜粥                             | 米、地瓜  | 阿華田                               | 阿華田、奶粉   |
|          | 主食 可頌麵包                          | 可頌麵包  | 厚片土司                            | 厚片土司  | 什錦炒麵                                | 油麵、紅K、素若絲、豆芽菜、小白菜、豆干   | 牛角可頌<br>中式燒餅                    | 牛角可頌<br>中式燒餅                               | 沙拉堡                                | 沙拉堡   | 芋簽饅頭                            | 芋簽饅頭  | 白麥吐司                              | 白麥吐司   |
| 西式早      | 茶葉蛋<br>茶香滷油腐                     | 蛋、茶葉蛋滷包、油豆<br>腐   | 茄汁豆包                            | 豆包、番茄、三色豆   | 三杯麵腸                                | 麵腸、九層塔、紅K  | 火騰片(蛋)                          | 火腿片  | 馬鈴薯熱狗炒蛋<br>馬鈴薯炒熱狗                  | 熟狗、蛋、馬鈴薯、玉<br>米粒  | 糖醋黑豆干                           | 黑豆干、番茄、鳳梨、<br>青椒                                    | 照燒素排                              | 素排、白芝麻、醬汁  |
| 餐        | 副菜 草莓醬                           | 草莓醬   | 巧克力 <b>醬</b>                    | 巧克力醬  | 牛蒡絲                                 | 牛蒡絲  | 起可片                             | 起司片  | 粉紅醬筆管麵                             | 筆管麵、火腿、紅蘿<br>蔔、青豆仁、白花菜、<br>番茄、奶粉                          | 脆瓜/豆腐乳                          | 脆瓜<br>豆腐乳   | 藍莓醬                               | 藍莓醬  |
| i        | 副菜 <b>青醬義大利麵</b>                 | 義大利麵、九層塔、三<br>色豆、青花菜、豆干   | 綜合堅果                            | 綜合堅果  | 炒山茼蒿                                | 山茼蒿  | 炒青花菜                            | 青花菜  | 酸黃瓜沙拉醬                             | 酸黃瓜、沙拉醬   | 雪蓮子麵筋<br>炒大白菜                   | 麵筋、雪蓮子<br>大白菜、紅K                                    | 炒芥菜仁                              | 芥菜仁  |
|          | 飲品 奶茶                            | 紅茶、奶粉   | 米漿                              | 米、糙米、花生   | 結頭菜素酥湯                              | 結頭菜、素排骨酥、薑<br>絲、芹菜   | 豆漿                              | 豆漿   | 白粥                                 | *   | 地瓜粥                             | 米、地瓜  | 阿華田                               | 阿華田、奶粉   |
|          | 主食 <b>焦糖布丁饅頭</b>                 | 焦糖布丁饅頭  | 芝麻包                             | 芝麻包   | 什錦炒麵                                | 油麵、紅K、素若絲、<br>豆芽菜、小白菜、豆干                                     | 黑糖饅頭                            | 黑糖饅頭                                       | 芋頭包                                | 芋頭包   | 芋簽饅頭                            | 芋簽饅頭  | 奶皇包                               | 奶皇包  |
| 中式早      | 茶葉蛋<br>茶香滷油腐                     | 蛋、茶葉蛋滷包、油豆<br>腐   | 茄汁豆包                            | 豆包、番茄、三色豆   | 三杯麵腸                                | 麵腸、九層塔、紅K  | 炸醬炒豆腸                           | 豆腸、青椒、甜椒                                   | 馬鈴薯熱狗炒蛋<br>馬鈴薯炒熱狗                  | 熱狗、蛋、馬鈴薯、玉<br>米粒  | 糖醋黑豆干                           | 黑豆干、番茄、鳳梨、<br>青椒                                    | 茄汁油腐                              | 油豆腐、番茄   |
| -        | 副菜 <b>福菜燒筍乾</b>                  | 筍干、滷包、皮絲、香<br>菇   | 魯百頁海結                           | 百頁豆腐、海帶結、魯<br>包   | 牛蒡絲                                 | 牛蒡絲  | 麻油海帶根                           | 海帶根、紅蘿蔔、麻油                                 | 腰果紫菜酥                              | 腰果紫菜酥   | 脆瓜/豆腐乳                          | 脆瓜<br>豆腐乳   | 黑糖蜜地瓜                             | 地瓜、黑糖、麥芽糖  |
|          | 副菜 <b>滷什錦燒</b>                   | 滷什錦燒  | 皮絲滷高麗菜                          | 高麗菜、皮絲、黑木耳  |                                     |  | 家丸燴蒲瓜                           | 蒲瓜、素丸、黑木耳                                  | 宮保杏鮑菇                              | 杏鮑菇、辣椒、花生   | 雪蓮子麵筋                           | 麵筋、雪蓮子  | 腐乳銀芽                              | 豆芽菜、黑木耳、豆腐<br>乳                                  |
|          | <sub>青菜</sub> 炒小白菜               | 小白菜、薑絲  | 紅絲菜豆                            | 菜豆、紅k、菜豆  | 炒山茼蒿                                | 山茼蒿  | 炒青花菜                            | 青花菜  | 紅絲高麗                               | 高麗菜、紅蘿蔔   | 炒大白菜                            | 大白菜、紅K  | 炒芥菜仁                              | 芥菜仁  |
|          | 主食 紅麹飯                           | 米、紅麵米   | 白飯                              | *   | 燕麥飯                                 | 米、紫米   | 糙米飯                             | 米、糙米                                       | 油飯                                 | 糯米、香菇、豆干、菜<br>脯、皮絲  | 紫米飯                             | 米、紫米  | 白飯                                | 米  |
|          | 主菜 <b>沙茶家雞</b>                   | 素雞、沙茶醬、青椒   | 奶白 <b>醬</b> g丁                  | 馬k、紅k、g丁、豆干   | 剝椒脆筍炒蛋<br>剝椒脆筍豆腐                    | 蛋、剝皮辣椒、竹筍、<br>豆腐   | 梅干油腐                            | 油豆腐、梅乾菜、乾辣椒                                | 芹香素腱                               | 素腱、紅蘿蔔、芹菜、  | 咖哩豆腐                            | 豆腐、馬鈴薯、紅K   | 和風鮮菇蒸蛋<br>和風鮮菇                    | 蛋、金針菇、香菇、紅                                       |
| 午餐       | 副菜 <b>白蘿蔔炒若絲</b>                 | 白蘿蔔、素若絲、紅蘿蔔   | 白菜魯                             | 大白菜、皮絲、紅蘿蔔  | 麻辣金菇積絲                              | 金針菇、秀珍菇、黑木耳、豆包   | 味噌燒蕪菁                           | 蕪青、黒木耳、紅K                                  | 酥炸芋香時蔬                             | 芋頭、南瓜、地瓜、四<br>季豆  | 五香滷筍乾                           | 筍乾、豆輪   | 高麗菜素魯                             | 高麗菜、油皮   |
| į        | 副菜 麻香海茸                          | 海茸、辣椒、九層塔、<br>麻油  | 椒麻杏鮑菇                           | 杏鮑菇、黑木耳、麵腸  | 芹香黃豆芽                               | 黄豆芽、芹菜、黑木<br>耳、紅蘿蔔   | XO醬炒蘿蔔糕                         | 蘿蔔糕、紅蘿蔔、XO<br>醬、馬鈴薯                        |                                    |   | 珍菇酸菜冬粉                          | 冬粉、酸菜仁、秀珍<br>菇、冬菜、高麗菜                               | 小黄瓜炒玉米                            | 小黄瓜、玉米粒、火腿                                       |
| -        | 青菜 <b>炒地瓜葉</b>                   | 地瓜葉   | 炒鵝白菜                            | 鵝白菜   | 炒油菜                                 | 油菜   | 炒菠菜                             | 菠菜   | 炒小芥菜                               | 小芥菜   | 炒青江菜                            | 青江菜   | 炒A菜                               | A菜   |
|          | 湯 蔬菜四物湯                          | 西洋芹、高麗菜、玉<br>米、油豆腐  | 南瓜素丸湯                           | 南瓜、素丸、薑   | 當歸冬瓜薏仁湯                             | 冬瓜、薏仁、當歸   | <b>著茄鮮香菇湯</b>                   | 蕃茄、鮮香菇、金針菇、大<br>白菜                         | 翡翠糞湯                               | 菠菜、嫩豆腐、素蟹棒  | 十全藥膳湯                           | 白K、紅K、玉米段、十<br>全湯包                                  | 味噌蔬菜湯                             | 味噌、凍豆腐、小白<br>菜、黄豆芽                               |
| :        | 素食水餃*15<br>糖醋百頁豆腐<br>炒大陸妹        | 素食水餃*15顆<br>百頁豆腐、糖醋醬、甜<br>椒<br>大陸妹、薑絲                                     | 葡萄<br>梅汁油醋拌麵<br>碧玉筍素炒<br>魯四角油腐  | 細麵、蕃茄、紫蘇梅、<br>油醋醬、小黃瓜、紅K<br>絲、火腿、玉米筍、鮮<br>香菇、甜椒、四角油腐                      | 概子<br>燕麥飯<br>糖醋g丁<br>皮蛋蒼蠅頭<br>烤地瓜圓片 | 皮蛋、四季豆、素若  | 楊桃<br>炸醬飯-豆包<br>海帶片魯賈丸<br>煉奶銀絲卷 | 銀絲卷-切、煉奶<br>麵條、海帶片、賈丸、<br>普台素燥、炸醬、豆包       | 競果<br>紅燒東坡煲仔飯<br>麻油木耳<br>塔香豆g      | 米、青江菜、三層若、油豆腐、白K、紅K、黑木耳、麻油、鮮香菇、豆g、九層塔、薑絲                  | 芭樂<br>蛋炒飯<br>若絲炒菜心<br>芋頭濃湯      | 米、香菇絲、紅k、蛋、<br>高麗菜、薑絲<br>A菜心、素肉絲、紅蘿蔔<br>蕃茄、玉米       | 原型<br>白飯<br>雲南豆腐蓉<br>酥炸杏鮑菇<br>炒油菜 | 米、豆腐、火腿、芹菜、紅K、杏鮑菇、酥灯粉、椒鹽粉<br>油菜、紅K               |
| :        | 東炎醬炒飯<br>鮪魚蛋法國麵包                 | 米、豆芽、蕃茄、豆<br>干、玉米筍、四季豆、<br>九層塔、法國麵包、素<br>鮪魚、熱狗、蛋                          | 青醬蘑菇燉飯<br>鮮蔬拌燻丫<br>紅茶凍          | 米、鲜香菇、玉米粒、<br>紅K、青花菜、高麗菜、<br>起司粉、咖哩粉<br>板鴨、精靈菇、西洋<br>芹、豆皮、豆腐、紅紅<br>茶包、果凍粉 | 宮保養大利麵<br>酥炸南瓜片<br>炒大白菜             |  | 乳酸白醬螺絲麵<br>蛋包薯餅                 | 螺旋麵、三色豆、青花菜、玉米筍、可爾必思、火腿、橢圓薯餅、<br>蛋、蕃茄醬     | 韓式泡菜炒飯<br>醬燒煎豆腐<br>芋餅*2            | 米、韓式泡菜、香菇<br>緣、紅K、素火膠、高麗<br>菜、豆腐、年糕、起<br>司、馬k、紅K、金針菇      |                                 |   | 東北酸白菜豆腐<br>鍋-飯<br>烤薯條             | 米、豆腐、東北酸白<br>菜、金針菇、素丸、火<br>鍋餘板、高麗菜、馬鈴<br>薯條      |
| 晚餐       | 咖哩烏龍湯麵<br>椒香杏鮑菇<br>客家小炒          | 烏龍麵、馬鈴薯、青江<br>菜、油片、高麗菜、鲜<br>香菇、玉米筍、杏鮑<br>菇、小黄瓜、薑絲 芹<br>菜、豆乾、麵腸、榨菜<br>絲、火腥 | 沙茶 <b>魷魚羹麵</b><br>滷海帶油腐<br>紅絲油菜 | 細麵、薏仁、糙米、蒟蒻紅鱿、筍絲、素丸、<br>大白菜、芹菜<br>海帶結、油豆腐、油<br>菜、紅K、薑絲                    | 韓式泡菜湯麵<br>素蝦仁燴絲瓜<br>腐乳酥炸杏鮑菇         | 麵條、韓式泡菜、豆<br>腐、素蟹棒、清丸、火<br>鍋餘板、高麗菜、<br>絲<br>瓜、素蝦仁<br>杏鮑菇、酥炸粉 | 和風鮮菇湯麵<br>焗烤馬鈴薯                 | 拉麵、豆腐、香菇、金<br>針菇、素丸、火鍋餘<br>板、高麗菜<br>馬K、乳酪絲 | 米粉養<br>宮保辣G丁<br>涼拌小黃瓜              | 米粉、香菇絲、豆皮<br>絲、素絲羹、大白菜、<br>金針菇、紅k、辣G丁、<br>甜椒、辣椒<br>小黃瓜    |                                 |   | 著茄菠菜湯麵<br>芹香豆包<br>清炒白花菜           | 細麵、蕃茄、菠菜、素<br>排、黑木耳<br>豆包、芹菜、紅K、白花菜、紅K           |
|          | 五穀飯<br>麻婆豆腐<br>黄瓜炒素肚<br>破布子高麗菜   | 米、五穀米、豆腐、素<br>若粒、紅、芹菜、素<br>肚、九屬塔、薑絲、辣<br>椒<br>小黄瓜、素肚、紅、高<br>麗菜、破布子        | 素蝦排定食<br>玉米濃湯                   | 米、素蝦排、醬汁、酸<br>菜絲、玉米粒、紅K、馬<br>K  | 古早味湯泡飯<br>咖哩炒豆包<br>鲜菇炒青江菜           | 豆干、芹菜<br>豆包、咖哩、三色豆   | 白飯<br>煙燻G翅<br>鹽麴鮑魚菇<br>炒高麗菜     | 米、G翅、離蘿蔔、醬汁<br>鮑魚菇、鹽麴、紅、黑<br>木耳、高麗菜        | 家香拌麵<br>五香鮮菇豆乾<br>時蔬香Q糕            |   | 米醬桂竹筍                           | 粗麵、鮮香菇、柳松菇、素火腮、大白菜、<br>紅K、金針菇<br>桂竹筍、米醬 百頁豆腐、椒鹽粉    | 家魁拌飯<br>鹹酥G排<br>雙冬素丫<br>金菇臘絲白菜    | 米、海苔素鬆<br>鹹酥G排<br>皮絲、冬瓜、冬菇<br>金針菇、臘腸、大白菜         |
|          | 白飯 茄汁干丁<br>清炒蒲瓜<br>酸菜素酥湯<br>珍珠冬瓜 | 米、豆干、番茄、三色<br>豆 蒲瓜、紅<br>蘿蔔、薑絲、酸菜仁、<br>素排骨酥、薑絲<br>冬瓜塊、珍珠                   | 宫保豆腸炒麵<br>炒芥藍菜<br>玉米素丸湯<br>麥茶   | 油麵、豆腸、素燥、辣椒、芥藍菜、薑絲<br>玉米、素丸、薑絲<br>炒大麥                                     | 糙米飯 素燥<br>妙苦瓜<br>大滷湯<br>仙草甘茶        | 髓米、皮絲、香菇、香<br>椿醬 苦瓜<br>白菜、筍絲、金針菇、<br>紅K、豆皮、薑絲、仙草<br>汁        | 傻瓜麵<br>妙油菜<br>蒲瓜粉絲湯<br>枸杞菊花茶    | 麵條、醬汁<br>油菜、薑絲<br>蒲瓜、冬粉薑絲<br>枸杞、菊花         | 白飯 薩冬瓜干丁<br>炒小白菜<br>冬瓜素酥湯<br>綠豆薏仁湯 | 糙米、蔭冬瓜、豆干<br>皮絲、香菇、香椿醬<br>小白菜、薑絲<br>素排骨酥、冬瓜、薑<br>絲、綠豆、洋薏仁 | 素燥米粉<br>炒鮮菇黄豆芽<br>海帶芽豆皮湯<br>決明子 | 米粉、素燥、紅X、高麗菜<br>菜<br>黄豆芽、秀珍菇、薑絲<br>海帶芽、豆皮、薑絲<br>決明子 | 黑胡椒蘑菇醬<br>炒茄子<br>薑香南瓜湯<br>椰漿西米露   | 米 黑<br>胡椒粒、洋菇、三色豆<br>茄子、薑絲<br>南瓜、薑絲<br>西米露、椰漿、奶粉 |
| 蛋白質      | 果 <b>芭樂</b>                      | 60.5  | 梨子                              | 59.5  | 香蕉                                  | 66   | 鳳梨                              | 61   | 柳丁                                 | 62  | 蘋果                              | 68  |                                   | 58.5   |
| 脂粉<br>醣類 | 早 午                              | 51.5<br>228.5   |                                 | 44.5<br>258   |                                     | 50<br>262.5  |                                 | 46.5<br>258.5                              |                                    | 50<br>260   |                                 | 50<br>277.5   | 3                                 | 49<br>263.5                                      |
| 熱量       | 1                                | 1619.5  | 1                               | 1670.5  | I .                                 | 1764   | 1                               | 696.5                                      | 1                                  | 1738  | 1                               | 1832  | I .                               | 1729   |

自民國88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