

普台高中113年6月3至6月10日 膳食菜單暫定表

| 日期   | 6月3日                                   |                                      | 6月4日  |                                   | 6月5日   |                                     | 6月6日   |  | 6月7日                                 |                 | 6月10日                 |                       |  |
|------|--|--------------------------------------|---|-----------------------------------|--|-------------------------------------|--|--|--------------------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|--|
| 星期   | 一                                      | 二                                    | 三   | 四                                 | 五  | 六                                   | 日  | 一  | 二                                    | 三               | 四                     | 五                     |  |
| 西式早餐 | 飲品                                     | 地瓜粉糊湯                                | 粉糊、地瓜   | 豆漿                                | 豆漿   | 紅茶                                  | 紅茶包  | 翡翠粥  | 米、火腿、青江菜、玉米粒、高麗菜                     | 綠奶茶             | 綠茶、奶粉                 |                       |  |
|      | 主食                                     | 魚糖布丁饅頭                               | 魚糖布丁饅頭  | 西式燒餅                              | 西式燒餅   | 貝果堡                                 | 貝果   | 芝麻包  | 芝麻包                                  | 白麥吐司            | 白麥吐司                  |                       |  |
|      | 主菜                                     | 滷豆G                                  | 豆G、滷包   | 水煮蛋<br>蘑菇G丁                       | 蛋<br>洋菇片、G丁、三色豆                              | 火腿片(蛋)<br>火腿片(全)                    | 火腿片  | 蠔油燒豆腐                                      | 嫩豆腐、素蠔油、香菇                           | 馬鈴薯蛋沙拉<br>馬鈴薯沙拉 | 馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、沙拉醬 |                       |  |
|      | 副菜                                     | 什錦果仁                                 | 什錦果仁  | 花生醬                               | 花生醬  | 起司片                                 | 起司片  | 什錦菜  | 什錦菜                                  | 巧克力醬            | 巧克力醬                  |                       |  |
|      | 青菜                                     | 海芽炒豆皮<br>炒青江菜                        | 海帶芽、豆皮、紅K<br>青江菜、薑絲                             | 炒青花菜                              | 青花菜  | 堅果地瓜沙拉                              | 地瓜、沙拉醬、腰果、杏仁、南瓜子                               | 雙素海帶結/<br>炒高麗菜                             | 海帶結、百頁結<br>高麗菜                       | 炒大陸妹            | 大陸妹、薑絲                |                       |  |
| 中式早餐 | 飲品                                     | 地瓜粉糊湯                                | 粉糊、地瓜   | 豆漿                                | 豆漿   | 紅茶                                  | 紅茶包  | 翡翠粥  | 米、火腿、青江菜、玉米粒、高麗菜                     | 綠奶茶             | 綠茶、奶粉                 |                       |  |
|      | 主食                                     | 魚糖布丁饅頭                               | 魚糖布丁饅頭  | 芋頭包                               | 芋頭包  | 鮮奶饅頭                                | 鮮奶饅頭   | 芝麻包  | 芝麻包                                  | 紅豆包             | 紅豆包                   |                       |  |
|      | 主菜                                     | 滷豆G                                  | 豆G、滷包   | 水煮蛋<br>蘑菇G丁                       | 蛋<br>洋菇片、G丁、三色豆                              | 醬爆豆腸                                | 素腿、紅K、   | 蠔油燒豆腐                                      | 嫩豆腐、素蠔油、香菇                           | 馬鈴薯蛋沙拉<br>馬鈴薯沙拉 | 馬鈴薯、蛋、紅蘿蔔、小黃瓜、素火腿、沙拉醬 |                       |  |
|      | 副菜                                     | 什錦果仁                                 | 什錦果仁  | 雜菜炒年糕                             | 韓式年糕、豆干、馬K、高麗菜、冬粉、紅K                         | 辣炒海帶絲                               | 海帶絲、豆干、紅K                                      | 什錦菜  | 什錦菜                                  | 茭白筍炒豆干          | 豆乾、茭白筍                |                       |  |
|      | 青菜                                     | 海芽炒豆皮<br>炒青江菜                        | 海帶芽、豆皮、紅K<br>青江菜、薑絲                             | 鮮菇黃豆芽                             | 黃豆芽、香菇、紅K                                    | 堅果地瓜沙拉                              | 地瓜、沙拉醬、腰果、杏仁、南瓜子                               | 雙素海帶結                                      | 海帶結、百頁結                              | 榨菜銀芽            | 榨菜絲、豆芽、紅K             |                       |  |
| 中餐   | 主食                                     | 紅麴飯                                  | 米、紅麴  | 地瓜飯                               | 米、地瓜   | 白飯                                  | 米  | 紫米飯  | 米、紫米                                 | 海南G飯            | 米、杏鮑菇、薑黃、斑蘭葉          |                       |  |
|      | 主菜                                     | 茄汁炸蛋<br>苦瓜油豆腐                        | 蛋、蕃茄醬/油腐、苦瓜、香菇                                  | 金針鮮筍蒸蛋<br>鳳梨炒木耳                   | 金針菇、筍丁、玉米粒、香菇、蛋/新鮮木耳、鳳梨                      | 咖哩獅子頭                               | 獅子頭、馬K、南瓜、紅K                                   | 雲南豆腐蓉                                      | 豆腐、香菇、紅K、火腿、芹菜                       | 東炎醬油腐           | 油豆腐、九層塔、東炎醬           |                       |  |
|      | 加菜                                     | 滷豆包                                  | 豆包  | 茶葉蛋                               | 蛋  | 滷蛋                                  | 蛋  | 三杯滷蛋                                       | 蛋、九層塔                                | 滷蛋              | 蛋                     |                       |  |
|      | 副菜                                     | 麻醬銀芽                                 | 豆芽、紅蘿蔔、芹菜                                       | 韓式泡菜炒菇                            | 韓式泡菜、高麗菜、紅K、豆干、杏鮑菇                           | 西芹豆干片                               | 西洋芹、豆干、玉米筍                                     | 壽喜牛蒡絲瓜                                     | 絲瓜、黑木耳、牛蒡                            | 橢圓薯餅            | 橢圓薯餅                  |                       |  |
|      | 副菜                                     | 若末南瓜                                 | 南瓜、素肉燥  | 清炒蒲瓜                              | 蒲瓜、紅K、黑木耳                                    | 餘香茄子                                | 荸薺、黑木耳、紅K、玉米粒、芹菜、茄子                            | 黑椒鮮菇豆包                                     | 袖珍菇、金針菇、洋芋、豆包、紅K                     |                 |                       |                       |  |
|      | 青菜                                     | 炒地瓜葉                                 | 地瓜葉   | 炒鱸白菜                              | 鵝白菜、薑絲                                       | 炒青江菜                                | 青江菜、薑絲   | 炒莧菜  | 莧菜、薑絲                                | 炒芥藍菜            | 芥藍菜                   |                       |  |
|      | 湯                                      | 關東煮湯                                 | 紫米糕、白K、紅K、玉米段、黑輪片                               | 酸菜粉絲湯                             | 酸菜仁、冬粉、金針菇、紅K、鮮香菇                            | 冬瓜薏仁湯                               | 冬瓜、薏仁、當歸、薑絲                                    | 紫菜豆皮湯                                      | 紫菜、豆皮、芹菜                             | 若谷茶湯            | 玉米、冬瓜、芹菜末、素排骨酥        |                       |  |
|      | 果                                      | 火龍果                                  |   | 西瓜                                |  | 鳳梨                                  |  | 楊桃   |                                      | 芭樂              |                       |                       |  |
|      | 地方                                     | 藥膳羊若米粉湯<br>素燥烤豆腐<br>炒莧菜              | 米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油、豆腐、普素素燥、莧菜、素蟹絲            | 黑胡椒素肉絲炒飯<br>塔香菜脯煎蛋<br>醬燒鮮香菇       | 米、香菇絲、素肉絲、紅K、青椒、高麗菜、黑胡椒粒、菜脯、蛋、九層塔、鮮香菇、九層塔、紅K | 高麗菜炒拉麵<br>蘿蔔糕炒蛋<br>炒地瓜葉             | 蒸煮麵、高麗菜、豆芽菜、香菇、豆乾、竹輪、蘿蔔糕、蛋、紅K、黑木耳、筍絲、地瓜葉、薑絲    | 梅干扣肉飯<br>白菜滷<br>菜豆炒茄子                      | 米、素五花肉、梅乾菜、大白菜、黑木耳、皮絲、菜豆、茄子、香菇絲      |                 | 白飯                    | 米                     |  |
|      | 異國                                     | 焗烤咖哩飯<br>韓式泡菜捲餅                      | 米、洋芋、青花、起司、三色豆、洋菇片、乳酪絲、墨西哥捲餅、泡菜、松阪燒若、小黃瓜、豆干、苜蓿芽 | 和風豆腐鍋<br>-附飯<br>白芝麻四季豆<br>時蔬辣G丁   | 米、豆腐、百頁豆腐、素蟹棒、青丸、高麗菜、油皮、四季豆、白芝麻、小黃瓜、甜椒、辣G丁   | 素餅魚口袋餅<br>青醬時蔬螺絲麵                   | 口袋餅、素鮑魚、苜蓿芽、玉米粒、火腿、紫高麗菜、三色豆、洋菇片、螺絲麵、九層塔、玉米粉、甜椒 | 泰式酸辣拌麵<br>香芒鮑魚炒筍<br>涼拌馬鈴薯                  | 油麵、蛋絲、豆包、油花生、紅K、檸檬汁、芒果、鮑魚菇、苜蓿芽、馬K、甜椒 |                 | 泡菜回鍋豆腐                | 韓式泡菜、紅K、豆芽菜、豆腐、三層若、豆干 |  |
| 晚餐   | 麵食                                     | 玉米濃湯餃<br>酥炸蘿蔔糕<br>紅K青花               | 水餃、玉米粒、洋菇片、馬K、紅K、蘿蔔糕、杏鮑菇、酥炸粉、椒鹽粉、青瓜菜、紅K絲        | 麻辣乾拌刀削麵<br>餛飩蛋花湯                  | 刀削麵、小黃瓜、豆包、花生、紅K、小黃瓜、餛飩、小白菜、蛋、芹菜             | 肉骨茶泡飯<br>波浪薯條<br>涼拌小黃瓜              | 米、素排骨、紅蘿蔔、青花菜、杏鮑菇、凍豆腐、波浪薯條、小黃瓜                 | 麻油湯麵線<br>三角薯餅                              | 麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、三角薯餅               | 三杯鮮菇素肚          | 素肚、甜椒、鮮香菇、杏鮑菇、九層塔     |                       |  |
| 風味   | 藍帶G排飯<br>秋葵炒洋菇<br>醬燒馬鈴薯                | 米、豆包、起司片、麵包粉、椒鹽粉、醬汁、秋葵、洋菇、玉米粒、紅K、馬鈴薯 | 麻醬拌烏龍麵<br>糟醋雞腸<br>炒油菜                           | 芝麻醬、烏龍麵、紅K、小白菜、豆芽、麵腸、甜椒、糖醋醬、油菜、薑絲 | 燕麥飯<br>醬燒油腐*2<br>炒龍蝦菜<br>五香滷筍乾               | 米、燕麥粒、油腐、香菇絲、紅K、芹菜、龍蝦菜、薑絲、金針菇、青椒、筍乾 | 什錦菇燴飯<br>麥克塊*2<br>素蠔油芥藍菜                       | 米、鮮香菇、柳松菇、素火腿、大白菜、紅K、金針菇、芹菜、麥克塊、芥藍菜、薑絲、素蠔油 |                                      | 酥炸鮮菇            | 金針菇、秀珍菇、酥炸粉、          |                       |  |
| 加菜   | 糙米飯<br>蔴冬瓜干丁<br>炒空心菜<br>味噌紫菜湯<br>枸杞菊花茶 | 糙米、蔴冬瓜、豆干、空心菜、薑絲、味噌、紫菜、枸杞、菊花         | 苦茶油麵線<br>炒大黃瓜<br>白K素排骨湯<br>冬瓜山粉圓                | 麵線、苦茶油、大黃瓜白K、素排骨酥、薑絲、冬瓜塊、山粉圓      | 糙米飯 蘑菇醬<br>炒小白菜<br>薑香南瓜湯<br>決明子              | 糙米、三色豆、洋菇片、小白菜、薑絲、薑絲、南瓜、決明子         | 素燥拌麵<br>炒苦瓜<br>蕃茄豆腐湯<br>黑糖芋圓甜湯                 | 素燥、麵線、苦瓜、蕃茄、豆腐、黑糖、芋圓                       |                                      | 高麗菜濃湯           | 高麗菜、紅K、奶油、玉米粒、火腿      |                       |  |
| 果    | 芭樂                                     |                                      | 哈密瓜   |                                   | 小玉   |                                     | 木瓜   |  |                                      | 香瓜              |                       |                       |  |
| 蛋白質  |  | 69.5                                 |   | 70.5                              |  | 70                                  |  | 73   |                                      | 62.2            |                       | 31                    |  |
| 脂肪   |  | 55                                   |   | 52.5                              |  | 54.5                                |  | 55   |                                      | 56.5            |                       | 25                    |  |
| 總熱   |  | 262.5                                |   | 272.5                             |  | 258                                 |  | 260  |                                      | 242             |                       | 137.5                 |  |
| 總糖   |  | 182.7                                |   | 184.5                             |  | 180.5                               |  | 182.7                                      |                                      | 1725.3          |                       | 899                   |  |

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