

普台高中 113年8月26至9月1日膳食菜單暫定表

|     |     | 8月26日         |                              | 8月27日          |                                          | 8月28日          |                                   | 8月29日  |                       | 8月30日  |                        | 9月1日            |  |
|-----|-----|---------------|------------------------------|----------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|--------|-----------------------|--------|------------------------|-----------------|--|
| 星期  |     | 一             |                              | 二              |                                          | 三              |                                   | 四      |                       | 五      |                        | 日               |  |
| 早餐  | 飲品  | 芹香鮮筍粥         | 鮮筍、香菇、榨菜、<br>芹菜、米            | 貢丸湯            | 白K、紅蘿蔔、貢丸、<br>芹菜                         | 布丁奶茶           | 布丁粉、紅茶、奶粉                         |        |                       |        |                        |                 |  |
|     | 主食  | 黑糖小饅頭         | 黑糖小饅頭                        | 什錦炒麵           | 油麵、玉米粒、高麗<br>菜、香菇、紅蘿蔔                    | 銀絲卷            | 銀絲卷                               |        |                       |        |                        |                 |  |
|     | 主菜  | 杏鮑菇滷豆G        | 豆G、杏鮑菇                       | 韓式辣豆干          | 豆干、韓式辣椒                                  | 烏龍茶葉蛋<br>烏龍燒百頁 | 蛋、滷包、烏龍茶<br>百頁豆腐、薑、辣椒             |        |                       |        |                        |                 |  |
|     | 副菜  | 醃蘿蔔           | 醃蘿蔔                          | 蒸蘿蔔糕           | 蘿蔔糕、醬汁                                   | 滷什錦燒           | 什錦燒                               |        |                       |        |                        |                 |  |
|     | 副菜  | 香脆酥           | 香脆酥                          |                |                                          | 起司片            | 起司片                               |        |                       |        |                        |                 |  |
|     | 青菜  | 炒油菜           | 油菜、薑絲                        |                |                                          | 煉乳             | 煉乳                                |        |                       |        |                        |                 |  |
| 午餐  | 主食  | 白飯            | 米                            | 糙米飯            | 米、糙米                                     | 洋菇奶油螺旋麵        | 螺旋麵、洋菇片、素<br>肉粒、義大利香料、<br>三色豆、青花菜 | 白飯     | 米                     | 五穀飯    | 米、五穀米                  |                 |  |
|     | 主菜  | 芋頭燒蛋<br>芋頭燒豆腐 | 蛋、芋頭、豆腐                      | 菜脯炒蛋<br>橄欖菜豆包  | 蛋、菜脯、豆腐<br>豆包、柳松菇、橄欖<br>菜                | 茄汁豆包           | 豆包、大番茄                            | 香煎豆腐   | 豆腐、醬汁                 | 滷什錦    | 油皮、油豆腐                 |                 |  |
|     | 加菜  | 豉汁燒蛋          | 蛋、豆豉                         | 沙拉醬炸蛋          | 蛋、沙拉醬                                    | 滷蛋             | 蛋、滷包                              |        |                       |        |                        |                 |  |
|     | 副菜  | 鮮菇菜豆          | 鮮香菇、菜豆                       | 三杯洋芋豆腸         | 馬k、九層塔、豆腸、<br>紅K                         | 焗烤洋芋           | 馬k、南瓜、番茄、乳<br>若絲                  | 腐乳香酥 G | 杏鮑菇、馬K、G丁、<br>豆腐乳、酥炸粉 | 五味香菇素蚵 | 草菇、素蚵仔、甜椒              |                 |  |
|     | 副菜  | 白菜滷           | 大白菜、紅K、豆皮、<br>豆包、香菇絲、黑木<br>耳 | 大黃瓜燴三鮮         | 大黃瓜、素丸、素<br>蝦、素海參、紅K                     | 炒芥藍菜           | 芥藍菜                               | 豆豉苦瓜   | 苦瓜、豆豉、紅K              | 鮮菇皇帝豆  | 皇帝豆、香菇、杏鮑<br>菇         |                 |  |
|     | 青菜  | 炒地瓜葉          | 地瓜葉、薑絲                       | 炒A菜            | A菜                                       |                |                                   | 炒小白菜   | 小白菜、薑絲                | 炒大陸妹   | 大陸妹、紅蘿蔔                |                 |  |
|     | 湯   | 腰果牛蒡湯         | 牛蒡、白K、腰果、碧<br>玉筍、乾香菇         | 蔬菜湯            | 蕃茄、高麗菜、金針<br>菇、薑絲                        | 珍珠奶茶           | 珍珠奶茶                              | 四神湯    | 素肚、慈仁、蓮子、<br>山藥       | 酸辣湯    | 紅蘿蔔、黑木耳、豆<br>腐、鮮筍絲、素火腿 |                 |  |
|     | 果   | 蘋果            |                              | 西瓜             |                                          | 楊桃             |                                   | 火龍果    |                       | 芭樂     |                        |                 |  |
| 晚餐  | 主食  | 燕麥飯           | 米、燕麥粒                        | 白飯             | 米                                        |                |                                   |        |                       |        | 麻油拌飯                   | 米、三色豆、豆干        |  |
|     | 主菜  | 筍乾排骨          | 梅乾菜、筍乾、黑豆<br>干、素排骨           | 宮保皮蛋油腐<br>宮保油腐 | 油豆腐、皮蛋、油花<br>生、甜椒<br>油腐、小黃瓜、油花<br>生、辣椒剪條 |                |                                   |        |                       |        | 鹽酥G                    | 鹽酥G、金針菇、椒鹽<br>粉 |  |
|     | 副菜  | 韓式泡菜粉絲        | 冬粉、韓式泡菜、小<br>黃瓜              | 鹽酥炸物           | 茄子、秀珍菇、素熟<br>狗、青花菜、酥炸粉                   |                |                                   |        |                       |        | 精靈菇炒黑木耳                | 精靈菇、黑木耳、甜<br>椒  |  |
|     | 副菜  | 剝皮辣椒滷冬瓜       | 冬瓜、剝皮辣椒                      | 醬拌黃豆芽          | 黃豆芽、紅k絲、醬汁                               |                |                                   |        |                       |        | 炒鵝白菜                   | 鵝白菜、薑絲          |  |
|     | 青菜  | 炒空心菜          | 空心菜、薑絲                       | 炒皇宮菜           | 皇宮菜、薑絲                                   |                |                                   |        |                       |        | 鮮菇白k湯                  | 鮮香菇、白k、芹菜       |  |
|     | 湯   | 紅燒湯           | 玉米段、蒲瓜、紅K、<br>豆輪             | 海帶芽湯           | 海帶芽、素丸、薑絲                                |                |                                   |        |                       |        |                        |                 |  |
|     | 果   | 梨子            |                              | 香蕉             |                                          |                |                                   |        |                       |        | 鳳梨                     |                 |  |
| 蛋白質 | 早 午 | 98            |                              | 84.5           |                                          | 97             |                                   | 32     |                       | 24.6   |                        | 32              |  |
| 脂肪  |     | 80            |                              | 80             |                                          | 81.5           |                                   | 25     |                       | 22.5   |                        | 25              |  |
| 醣類  |     | 407.5         |                              | 410            |                                          | 378.5          |                                   | 142.5  |                       | 143    |                        | 145             |  |
| 熱量  |     | 2742          |                              | 2698           |                                          | 2635.5         |                                   | 923    |                       | 872.9  |                        | 933             |  |