

普台高中114年3月10日至3月16日 膳食菜單暫定表

| 日期   |    | 3月10日                       | 3月11日                                                      | 3月12日                               | 3月13日                                       | 3月14日                           | 3月16日                                            |                                  |                                                                  |              |                        |  |
|------|----|-----------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|--|
| 星期   |    | 一                           | 二                                                          | 三                                   | 四                                           | 五                               | 日                                                |                                  |                                                                  |              |                        |  |
| 西式早餐 | 飲品 | 玉米濃湯                        | 玉米粒、火腿、馬鈴薯、紅K丁                                             | 紫菜豆腐湯                               | 紫菜、豆腐                                       | 紅茶                              | 紅茶包                                              | 豆漿                               | 豆漿                                                               | 火腿玉米粥        | 米、豆包絲、紅K丁、玉米粒、高麗菜      |  |
|      | 主食 | 光頭堡                         | 光頭堡                                                        | 白米飯                                 | 米                                           | 巧克力麵包                           | 巧克力麵包                                            | 白麥吐司                             | 白麥吐司                                                             | 紅豆包          | 紅豆包                    |  |
|      | 主菜 | 火腿片(蛋)<br>火腿片(全)            | 火腿片                                                        | 沙茶炒干片                               | 豆干片                                         | 水煮蛋<br>京醬豆腸                     | 蛋、豆腸、甜麵醬、青椒                                      | 墨西哥醬豆包                           | 豆包、墨西哥調味粉                                                        | 蠔油燒豆腐        | 嫩豆腐、素蠔油、香菇             |  |
|      | 副菜 | 千島醬/起司片                     | 沙拉醬、番茄醬/起司片                                                | 素鬆/結頭炒三絲                            | 素鬆/結頭菜、紅K絲、鮮香菇、黑木耳絲                         | 傻瓜拌麵                            | 乾麵、小黃瓜、豆芽菜、素火腿                                   | 花生醬                              | 花生醬                                                              | 幼筍/脆瓜        | 幼筍/脆瓜                  |  |
|      | 副菜 | 青醬通心麵                       | 通心麵、九層塔、火腿、豆干、白花菜                                          | 炒青花菜                                | 青花菜、紅K片                                     | 炒小白菜                            | 小白菜                                              | 炒菜豆                              | 菜豆、紅K絲                                                           | 炒大陸妹         | 大陸妹                    |  |
| 中式早餐 | 飲品 | 玉米濃湯                        | 玉米粒、火腿、馬鈴薯                                                 | 紫菜豆腐湯                               | 紫菜、豆腐                                       | 紅茶                              | 紅茶包                                              | 豆漿                               | 豆漿                                                               | G蓉玉米粥        | 米、豆包絲、紅K丁、玉米粒、高麗菜      |  |
|      | 主食 | 蒸鍋貼                         | 鍋貼                                                         | 白米飯                                 | 米                                           | 銀絲卷                             | 銀絲卷                                              | 高麗菜包                             | 高麗菜包                                                             | 紅豆包          | 紅豆包                    |  |
|      | 主菜 | 芹香蘭花干                       | 蘭花干、紅K、芹菜                                                  | 沙茶炒干片                               | 豆干片                                         | 水煮蛋<br>京醬豆腸                     | 蛋、豆腸、甜麵醬、紅K片                                     | 墨西哥醬豆包                           | 豆包、墨西哥調味粉                                                        | 蠔油燒豆腐        | 嫩豆腐、素蠔油、香菇             |  |
|      | 副菜 | 豆角燒紫茄                       | 長豆、茄子                                                      | 素鬆                                  | 素鬆                                          | 傻瓜拌麵                            | 細麵、小黃瓜、豆芽菜、素火腿                                   | 沙茶彩椒茼蒿                           | 甜椒、茼蒿腰花                                                          | 幼筍           | 幼筍                     |  |
|      | 副菜 | 青醬通心麵                       | 通心麵、九層塔、火腿、豆干、白花菜                                          | 結頭炒三絲                               | 結頭菜、紅K絲、鮮香菇、黑木耳絲                            | 辣炒劍筍                            | 劍筍、素肉絲、紅K絲                                       | 豉香苦瓜                             | 苦瓜、豆豉、薑絲                                                         | 玉筍炒水蓮        | 水蓮、玉米筍、紅K絲、鮮香菇         |  |
| 午餐   | 青菜 | 炒小芥菜                        | 小芥菜                                                        | 炒青花菜                                | 青花菜、紅K片                                     | 炒小白菜                            | 小白菜                                              | 炒菜豆                              | 菜豆、紅K絲                                                           | 炒大陸妹         | 大陸妹                    |  |
|      | 主食 | 白米飯                         | 米                                                          | 白米飯                                 | 米                                           | 紫米飯                             | 米、紫米                                             | 紅麴飯                              | 米、紅麴米                                                            | 中華炒麵         | 油麵、紅蘿蔔、高麗菜、皮絲、豆芽菜、黑木耳絲 |  |
|      | 主菜 | 泰式燒豆腐                       | 豆腐、東炎醬、紅K片、黑木耳                                             | 椒鹽虎皮蛋<br>紅燒猴菇排骨酥                    | 蛋、椒鹽粉<br>香椿排骨酥、猴頭菇、秀珍菇                      | 椒麻滷豆腐                           | 豆腐、毛豆、酸菜絲、花椒、辣椒                                  | 紅蘿蔔炒蛋<br>青江煙燻蝦                   | 蛋、紅K絲、豆腐、黑木耳絲<br>大煙素娥、甜椒                                         | 京醬素若柳        | 素若絲、素排、豆干片、甜麵醬、紅K絲     |  |
|      | 加菜 | 滷蛋                          | 蛋                                                          | 滷嫩油腐                                | 油嫩豆腐                                        | 蘑菇醬燒蛋                           | 蛋、洋菇片                                            | 麻香滷蛋                             | 蛋                                                                | 滷蛋           | 蛋、滷包                   |  |
|      | 副菜 | 奶燻白菜                        | 大白菜、紅蘿蔔、黑木耳絲、乳酪絲                                           | 三杯杏菇馬鈴薯                             | 馬鈴薯、紅K丁、杏鮑菇                                 | 百菇佃煮                            | 金針菇、紅蘿蔔、黑木耳絲、粗干絲                                 | 花椰炒腐竹                            | 白花菜、紅K片、腐竹                                                       | 沙茶燻白菜        | 大白菜、筍絲、黑木耳絲、紅K絲、金針菇    |  |
|      | 副菜 | 豆乳炒麵輪什錦                     | 豆腐乳、麵輪、玉米筍、紅K片、四季豆、甜椒                                      | 麻辣蒲瓜拌若絲                             | 蒲瓜、素若絲、黑木耳絲                                 | 腐皮高麗菜                           | 高麗菜、紅K片、豆皮                                       | 椒鹽雙芋                             | 洋芋、芋頭、椒鹽粉                                                        |              |                        |  |
|      | 青菜 | 炒地瓜葉                        | 地瓜葉                                                        | 炒芥藍菜                                | 芥藍菜                                         | 炒油菜                             | 油菜                                               | 炒鵪白菜                             | 鵪白菜                                                              | 炒青江菜         | 青江菜                    |  |
|      | 湯  | 腰果牛蒡湯                       | 白K、牛蒡、腰果、芹菜                                                | 大滷湯                                 | 素若羹、筍絲、紅K、黑木耳、金針菇、大白菜                       | 當歸皮絲湯                           | 當歸燉包、白蘿蔔、皮絲、薑                                    | 冬菜粉絲湯                            | 冬菜、冬粉、薑絲、鮮香菇                                                     | 酸菜油腐湯        | 酸菜、油豆腐、薑絲              |  |
|      | 果  | 蘋果                          |                                                            | 芭樂                                  |                                             | 鳳梨                              |                                                  | 西瓜                               |                                                                  | 楊桃           |                        |  |
| 晚餐   | 地方 | 滷若飯<br>椒鹽雞腸<br>炒青花菜         | 米、素滷若、油豆腐、梅乾菜、麵腸、椒鹽粉、青花菜、紅K                                | 海苔素鬆拌飯<br>藍帶G排<br>小瓜玉米              | 米、海苔絲、素鬆<br>豆包、起司、麵包粉<br>小黃瓜、玉米粒、茼蒿蝦仁       | 白飯<br>泰式酸辣蝦排<br>蕃茄木瓜絲<br>泰式椒麻G  | 米、素蝦排、泰式醬汁<br>大蕃茄、小蕃茄、青木瓜絲<br>鹽酥G丁、百頁豆腐、檸檬汁      | 日式炸D排飯<br>辣膽結頭菜<br>味噌燒豆腐         | 米、牛蒡排、麵包粉、椒鹽粉、醬汁<br>結頭菜、乾辣椒<br>柳松菇、豆腐、海帶芽                        | 白米飯          | 米                      |  |
|      | 異國 | 日式丼飯<br>酥炸南瓜<br>山藥捲         | 米、蛋、紅K絲、高麗菜、美白菇、黑木耳絲、碎干丁<br>柳瓜、馬鈴薯<br>山藥捲                  | 咖哩蓋飯<br>百香果奶酪                       | 米、馬鈴薯、紅K丁、玉米筍、青花菜、素G丁、素雞、<br>奶酪粉、百香果醬       | 黑胡椒義大利麵<br>墨西哥鮮蔬捲餅              | 義大利麵、三色豆、洋菇片、碎干丁、素培根<br>墨西哥捲餅、紫高麗菜、苜蓿芽、玉米粒、三角薯餅、 | 奶油蘑菇拌麵<br>玉米濃湯                   | 油扁麵、洋菇片、碎干丁、玉米筍、青花菜<br>三色豆、玉米粒、素火腿                               | 綜合滷味         | 油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪         |  |
|      | 麵食 | 義式蕃茄湯麵<br>糖醋豆腸<br>彩繪西芹      | 麵條、高麗菜、大蕃茄、紅K、豆芽菜、素小蝦、玉米筍、三角油腐<br>豆腸、甜椒<br>西洋芹、鴻喜菇、紅K片、黑木耳 | 日式醬油拉麵<br>沙茶黑干<br>炒青江菜              | 拉麵、海苔片、玉米粒、筍干、素排1/2、<br>豆芽菜、<br>黑豆干、青江菜、    | 普台擔擔湯麵<br>筍干豆輪<br>胡麻龍鬚菜         | 乾麵、素燥、油豆腐、<br>豆芽菜、小白菜<br>筍干、豆輪<br>龍鬚菜、胡麻醬        | 泰式冬蔞鍋-麵<br>季豆炒若末<br>藥膳素滷         | 乾麵、素小蝦、玉米筍、高麗菜、豆芽菜、蕃茄、<br>油豆腐<br>四季豆、素肉粒、碎干丁<br>高麗菜、四角油泡、素米血、金針菇 | 韓式泡菜蘿蔔糕      | 蘿蔔糕、韓式泡菜、大白菜           |  |
|      | 風味 | 沙茶洋若炒麵<br>麻婆筍絲<br>五香滷豆腐     | 油扁麵、香菇絲、素羊肉、芥蘭菜、紅K絲、豆芽菜<br>筍絲、素若粒、辣椒<br>四角油豆腐              | 麻醬乾麵<br>五味鮑菇素蚵<br>餛飩湯               | 乾麵、紅K絲、小白菜、素火腿<br>五味醬、素蚵、杏鮑菇<br>素餛飩、小白菜、紫菜  | 三杯素柳增飯<br>炒菠菜<br>蜜汁香干           | 米、素排、豆干片、紅K片、黑木耳、高麗菜<br>菠菜、四分干、白芝蔴               | 金沙蛋炒飯<br>柚香G絲沙拉<br>橄欖油炒高麗菜       | 米、鹹蛋、蛋、鮮香菇、紅K丁、玉米粒、高麗菜<br>豆包絲、豆芽菜、小黃瓜、紅K絲<br>高麗菜、紅K絲、橄欖油         | 義士烤南瓜<br>炒莧菜 | 南瓜、義式香料<br>莧菜          |  |
|      | 加菜 | 乾拌麵<br>A菜<br>大黃瓜素酥湯<br>麥香冬瓜 | 麵條、小黃瓜、紅K絲<br>小白菜、薑絲<br>大黃瓜、排骨酥<br>大麥仁、冬瓜塊                 | 糙米飯-酸菜炒杏鮑菇<br>炒四季豆<br>榨菜素肚湯<br>檸檬愛玉 | 糙米、酸菜、杏鮑菇、皮絲<br>四季豆<br>素肚、榨菜絲、薑絲<br>愛玉凍、檸檬汁 | 炒冬粉<br>炒有機菠菜<br>剝皮辣椒G湯<br>米苔目甜湯 | 冬粉、紅K、高麗菜<br>有機菠菜、薑絲<br>豆包、剝皮辣椒、米苔目、珍珠           | 白飯 素燥<br>炒有機黑葉白菜<br>青菜豆腐湯<br>決明子 | 米<br>皮絲、香菇、香椿醬<br>有機黑葉白菜、薑絲<br>小白菜、豆腐、薑絲<br>決明子                  | 蔬菜玉米湯        | 結頭菜、豆腐、玉米段             |  |
|      | 果  | 小蕃茄                         |                                                            | 葡萄                                  |                                             | 橘子                              |                                                  | 鳳梨                               |                                                                  | 小蕃茄          |                        |  |
| 蛋白質  |    | 47                          | 55.7                                                       | 63.1                                | 66.9                                        | 54.3                            | 30.5                                             |                                  |                                                                  |              |                        |  |
| 脂肪   |    | 54.5                        | 48                                                         | 46                                  | 57.5                                        | 42                              | 22.5                                             |                                  |                                                                  |              |                        |  |
| 醣類   |    | 246                         | 207.5                                                      | 233.5                               | 222                                         | 132.5                           |                                                  |                                  |                                                                  |              |                        |  |
| 熱量   |    | 1736.5                      | 1484.8                                                     | 1600.4                              | 1673.1                                      | 1435.2                          | 854.5                                            |                                  |                                                                  |              |                        |  |

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。味帝