

普台高中114年7月7日至7月13日 膳食菜單暫定表

| 星期 | 7月7日<br>一 |                  |                           | 7月8日<br>二       |                      |                | 7月9日<br>三           |              |                                   | 7月10日<br>四 |                          |              | 7月11日<br>五        |               |                     | 7月12日<br>六 |    |  | 7月13日<br>日 |  |  |
|----|-----------|------------------|---------------------------|-----------------|----------------------|----------------|---------------------|--------------|-----------------------------------|------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|---------------------|------------|----|--|------------|--|--|
|    | 粥/飲品      | 綠茶               | 綠茶包                       | 豆漿              | 豆漿                   | 古早味鹹粥          | 米、筍絲、紅K絲、高麗菜、素火腿    | 燕麥牛奶         | 奶粉、燕麥                             | 烏龍奶茶       | 烏龍茶、奶粉                   | 米漿           | 糙米、焦花生、紫米         | 味噌豆腐湯         | 豆腐、海帶、味噌            |            |    |  |            |  |  |
| 早餐 | 主食        | 鮮奶饅頭             | 鮮奶饅頭                      | 四角鬆餅<br>中式燒餅    | 四角鬆餅<br>中式燒餅         | 牛奶夾心麵包         | 牛奶夾心麵包              | 厚片吐司         | 厚片土司                              | 貝果堡        | 貝果堡                      | 飯糰           | 米                 | 沙茶麵線          | 麵線、素沙茶              |            |    |  |            |  |  |
|    | 主菜        | 火腿片(蛋)<br>火腿片(全) | 火腿片                       | 馬鈴薯炒蛋<br>馬鈴薯炒熟狗 | 蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、熟狗         | 毛豆炒豆干          | 毛豆、豆干、紅蘿蔔、玉米粒       | 茶葉蛋<br>茶香滷油腐 | 蛋、茶葉蛋滷包、油豆腐                       | 草菇起司抹醬     | 洋菇片、起司乳酪醬                | 菜脯干丁         | 豆干、菜脯             | 醬燒豆腸          | 豆腸、紅K片              |            |    |  |            |  |  |
|    | 副菜        | 起司片              | 起司片                       | 楓糖漿             | 楓糖漿                  | 豆腐乳/脆瓜         | 豆腐乳/脆瓜              | 巧克力醬         | 巧克力醬                              | 黑胡椒豆包      | 豆包、黑胡椒粒                  | 素鬆           | 素鬆                | 客家小炒          | 豆干、芹菜、榨菜、茼蒿紅魷       |            |    |  |            |  |  |
|    | 副菜        | 煉乳               | 煉乳                        | 起司片             | 起司片                  | 素鬆             | 素鬆                  | 炒高麗菜         | 高麗菜                               | 炒美生菜       | 美生菜                      | 油條           | 油條                | 蠔油地瓜葉         | 地瓜葉                 |            |    |  |            |  |  |
|    | 青菜        |                  |                           | 炒青花菜            | 青花菜                  | 醬炒海帶結          | 海帶結                 |              |                                   |            |                          | 酸菜絲          | 酸菜絲               |               |                     |            |    |  |            |  |  |
| 中餐 | 主食        | 紫米飯              | 米、紫米                      | 白米飯             | 米                    | 紅麴飯            | 米、紅麴米               | 玉米火腿炒飯       | 米、玉米粒、素火腿、高麗菜、黑胡椒                 | 燕麥飯        | 米、燕麥粒                    | 白米飯          | 米                 | 糙米飯           | 米、糙米                |            |    |  |            |  |  |
|    | 主菜        | 三色蒸蛋<br>糖醋排骨酥    | 蛋、鹹蛋、皮蛋<br>香椿排骨酥、甜椒       | 金沙豆腐<br>椒鹽炸豆腐   | 豆腐、鹹蛋                | 咖哩燒蛋<br>三杯猴菇G丁 | 蛋、三色豆、猴頭菇、杏鮑菇、素G丁   | 紅燒獅子頭        | 獅子頭、大白菜、紅K片                       | 蕃茄豆腐       | 豆腐、蕃茄                    | 椒麻老皮嫩若       | 豆腐、椒麻醬、辣椒         | 木須炒蛋<br>木須燴腐竹 | 蛋、黑木耳絲、筍絲、紅K絲、豆腐、腐竹 |            |    |  |            |  |  |
|    | 加菜        | 滷蛋               | 蛋                         |                 |                      | 椒鹽豆包           | 豆包、椒鹽粉              |              |                                   | 滷蛋         | 蛋                        |              |                   |               |                     |            |    |  |            |  |  |
|    | 副菜        | 三杯杏菇麵腸           | 麵腸、杏鮑菇、九層塔、素米雪            | 雪裡干丁            | 雪裡紅、碎干丁、辣椒           | 蜜汁洋芋干丁         | 馬鈴薯、四分干丁、白芝麻        | 鹹酥拼盤         | 鹽酥雞丁、素米血、芋仔球、杏鮑菇                  | 黑胡椒醬銀芽     | 豆芽菜、紅K絲、黑胡椒醬、豆干絲         | 素燥冬瓜滷        | 素若燥、冬瓜、豆干丁        | 泡菜燒年糕         | 韓式年糕、韓式泡菜、大白菜       |            |    |  |            |  |  |
|    | 副菜        | 白菜滷              | 大白菜、豆皮、紅K片、黑木耳            | 醬爆鮮筍            | 筍片、鮮香菇、玉米筍           | 金針炒蒲瓜          | 蒲瓜、金針菇              |              |                                   | 櫛瓜炒玉米      | 櫛瓜、玉米粒、鮮香菇、紅K丁           | 西芹炒三鮮        | 西洋芹、甜椒、玉米筍、黑木耳    | 海苔薯條          | 馬鈴薯、地瓜、海苔粉          |            |    |  |            |  |  |
|    | 青菜        | 炒小白菜             | 小白菜                       | 炒空心菜            | 空心菜                  | 炒鵪白菜           | 鵪白菜、薑絲              | 炒油菜          | 油菜、薑絲                             | 炒高麗菜       | 高麗菜、紅K絲                  | 炒莧菜          | 莧菜、薑絲             | 炒A菜           | A菜                  |            |    |  |            |  |  |
|    | 湯         | 四神湯              | 洋蔥仁、素肚、四神湯包               | 牛蒡養生湯           | 牛蒡、白蘿蔔、山藥、皮絲、玉米段     | 芹香油腐湯          | 油豆腐、芹菜、白蘿蔔          | 韓式大醬湯        | 大白菜、紅K絲、豆腐、味噌、韓式辣醬                | 大滷湯        | 香菇絲、紅K、黑木耳、金針菇、豆腐        | 朴菜鮮筍湯        | 竹筍、朴菜、素排骨、薑絲      | 若谷茶湯          | 白蘿蔔、素排骨酥、紅蘿蔔、杏鮑菇    |            |    |  |            |  |  |
|    | 果         | 小玉               |                           | 火龍果             |                      | 芒果             |                     | 鳳梨           |                                   | 西瓜         |                          | 葡萄           |                   | 梨子            |                     |            |    |  |            |  |  |
| 晚餐 | 主食        | 焗烤鮮蔬飯            | 米、玉米粒、洋菇片、三色豆、素火腿、乳酪絲、碎干丁 | 茄汁炒飯            | 米、番茄、素火腿、玉米粒、高麗菜、碎干丁 | 白米飯            | 米                   | 白米飯          | 米                                 | 粉紅醬培根義大利麵  | 義大利麵、素培根、青花菜、洋菇片、三色豆、碎干丁 | 白米飯          | 米                 | 梅干杏菇拌飯        | 米、杏鮑菇、梅乾菜、碎干丁       |            |    |  |            |  |  |
|    | 主菜        | 烏龍米血干丁           | 素米雪、四分干、甜麵醬               | 綜合滷味            | 黑豆干、素腿、小蛋、黑木耳、花生     | 雲南豆腐蓉          | 豆腐、素火腿、芹菜、紅K、鮮香菇、辣油 | 麻辣臭豆腐        | 臭豆腐、素米血、酸菜、小珍丸                    | 藍帶芋香排      | 豆包、芋泥、酥炸粉                | 香辣三杯油腐       | 油豆腐、九層塔、辣椒        | 樹子燒豆腐         | 豆腐、破布子              |            |    |  |            |  |  |
|    | 副菜        | 和風芝麻醬花椰          | 青花菜、鴻喜菇、紅K片、玉米筍、芝麻醬、和風醬   | 紅燒茄子            | 茄子、九層塔、紅K片           | 三角薯餅           | 三角薯餅*2              | 醬筍秀珍菇        | 醬筍、秀珍菇、鮮香菇                        | 瑪格莉特法國麵包*2 | 法國麵包、起司片、番茄、九層塔、乳酪絲      | 金針燴豆包        | 金針菇、豆包絲、黑木耳絲、紅K絲  | 韓式涼拌黃豆芽       | 黃豆芽、紅K絲、黑木耳絲、韓式辣椒粉  |            |    |  |            |  |  |
|    | 副菜        | 炒A菜              | A菜                        | 炒青江菜            | 青江菜、薑絲               | 開胃筍干           | 筍干、皮絲               | 百頁炒黃瓜        | 小黃瓜、紅K片、黑木耳、百頁豆腐                  | 炒白花菜       | 白花菜、紅K片                  | 絲瓜麵線         | 絲瓜、麵線             | 炒油菜           | 油菜、薑絲               |            |    |  |            |  |  |
|    | 青菜湯       | 綜合仙草甜湯           | 仙草凍、紅豆、洋蔥仁                | 芋頭排骨湯           | 芋頭、素排骨酥、鮮香菇、芹菜、白蘿蔔   | 炒芥藍菜<br>紫菜豆皮湯  | 芥藍菜、薑絲<br>紫菜、豆皮、薑絲  | 炒大陸妹<br>若羹湯  | 大陸妹、薑絲<br>素肉羹、大白菜、筍絲、紅K絲、黑木耳絲、金針菇 | 義式蔬菜湯      | 大番茄、高麗菜、美白菇、玉米筍          | 炒小白菜<br>檸檬愛玉 | 小白菜、薑絲<br>愛玉凍、檸檬汁 | 當歸皮絲湯         | 當歸藥包、皮絲、冬瓜、薑        |            |    |  |            |  |  |
|    | 果         | 蘋果               |                           | 芭樂              |                      | 香蕉             |                     | 哈密瓜          |                                   | 芭樂         |                          | 火龍果          |                   | 芒果            |                     |            |    |  |            |  |  |
|    | 蛋白質       | 94.9             |                           |                 | 88.6                 |                |                     | 87.2         |                                   |            | 90.2                     |              |                   | 89.1          |                     |            | 89 |  |            |  |  |
| 脂肪 | 76.4      |                  |                           | 69.5            |                      |                | 68                  |              |                                   | 48         |                          |              | 87.9              |               |                     | 63         |    |  |            |  |  |
| 鹽分 | 377.1     |                  |                           | 352.5           |                      |                | 368                 |              |                                   | 377.5      |                          |              | 356.6             |               |                     | 370        |    |  |            |  |  |
| 熱量 | 2575.6    |                  |                           | 2389.9          |                      |                | 2432.8              |              |                                   | 2302.8     |                          |              | 2613.9            |               |                     | 2403       |    |  |            |  |  |

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