

普台高中115年1月12日至1月18日 膳食菜單暫定表

| 日期   | 1月12日 |                                      |   | 1月13日                          |  |                                     | 1月14日                                     |                                 |   | 1月15日                          |   |                  | 1月16日                     |               |                    | 1月17日 |  |  | 1月18日 |  |  |
|------|-------|--------------------------------------|---|--------------------------------|--|-------------------------------------|---|---------------------------------|---|--------------------------------|---|------------------|---------------------------|---------------|--------------------|-------|--|--|-------|--|--|
| 星期   | 一     |                                      |   | 二                              |  |                                     | 三   |                                 |   | 四                              |   |                  | 五                         |               |                    | 六     |  |  | 日     |  |  |
| 西式早餐 | 飲品    | 奶茶                                   | 紅茶、奶粉   | 小米粥                            | 米、小米   | 燕麥牛奶                                | 燕麥片、奶粉                                    | 麵線糊                             | 紅麵線、什錦菜、黑木耳絲、紅X絲、高麗菜、皮絲                   | 阿華田                            | 奶粉、阿華田  | 紅茶               | 紅茶包                       | 豆漿            | 豆漿                 |       |  |  |       |  |  |
|      | 主食    | 奶油小餐包*2<br>巧克力夾心麵包                   | 奶油餐包、巧克力夾心麵包                                  | 奶皇包                            | 奶皇包  | 千層乳酪燒餅<br>可頌堡                       | 千層乳酪燒餅<br>方形可頌堡                           | 鹹大餅                             | 鹹大餅                                       | 白麥吐司                           | 白麥吐司  | 丹麥堡<br>芝麻堡       | 丹麥堡、芝麻堡                   | 刈包            | 刈包                 |       |  |  |       |  |  |
|      | 主菜    | 水煮蛋<br>醬燒白帶餘                         | 蛋<br>白帶餘、薑                                    | 酸菜炒素肚                          | 素肚、酸菜、辣椒   | 薯泥蛋沙拉<br>薯泥沙拉                       | 馬鈴薯、小黃瓜、紅K丁、玉米粒、蛋、素火腿、沙拉醬                 | 塔香麵腸                            | 麵腸、九層塔、辣椒                                 | 玉米炒蛋<br>玉米炒干丁                  | 蛋、玉米粒、三色豆、碎干丁                                     | 火腿片(蛋)<br>火腿片(全) | 素方形火腿片<br>素火腿             | 照燒素排          | 素排、照燒醬             |       |  |  |       |  |  |
|      | 副菜    | 粉紅醬貝殼麵                               | 貝殼麵、三色豆、玉米粒、碎干丁、大蕃茄                           | 香脆酥/<br>土豆麵筋                   | 香脆酥  | 芝麻抹醬                                | 黑汁芝麻抹醬                                    | 鮮荀豆干/<br>什錦柳絲                   | 荀丁、豆干丁、柳松菇、紅K絲、金針菇、黑木耳絲                   | 巧克力醬                           | 巧克力醬  | 起司片              | 起司片                       | 酸菜絲/花生糖粉      | 酸菜絲、花生粉、糖          |       |  |  |       |  |  |
|      | 副菜    | 玉米穀片                                 | 玉米穀片  | 炒A菜                            | 麵筋泡、生花生/A菜   | 起司片                                 | 起司片                                       | 炒大黃瓜                            | 大黃瓜                                       | 彩蔬溫沙拉                          | 甜椒、青花菜、玉米筍、紫地瓜、馬鈴薯、和風醬                            | 千島醬              | 番茄醬、沙拉醬                   | 炒豆芽菜          | 豆芽菜                |       |  |  |       |  |  |
| 中式早餐 | 飲品    | 奶茶                                   | 紅茶、奶粉   | 小米粥                            | 米、小米   | 燕麥牛奶                                | 燕麥片、奶粉                                    | 麵線糊                             | 紅麵線、什錦菜                                   | 阿華田                            | 奶粉、阿華田  | 紅茶               | 紅茶包                       | 豆漿            | 豆漿                 |       |  |  |       |  |  |
|      | 主食    | 鮮奶饅頭                                 | 鮮奶饅頭  | 奶皇包                            | 奶皇包  | 紅豆鍋牛餅                               | 紅豆鍋牛餅                                     | 鹹大餅                             | 鹹大餅                                       | 酸菜包                            | 酸菜包   | 抓餅1/2            | 塔香抓餅                      | 刈包            | 刈包                 |       |  |  |       |  |  |
|      | 主菜    | 水煮蛋<br>醬燒白帶餘                         | 蛋<br>白帶餘、薑                                    | 酸菜炒素肚                          | 素肚、酸菜、辣椒   | 薯泥蛋沙拉<br>薯泥沙拉                       | 馬鈴薯、小黃瓜、紅K丁、玉米粒、蛋、素火腿、沙拉醬                 | 塔香麵腸                            | 麵腸、九層塔、辣椒                                 | 玉米炒蛋<br>玉米炒干丁                  | 蛋、玉米粒、三色豆、碎干丁                                     | 火腿片(蛋)<br>火腿片(全) | 素方形火腿片<br>素火腿             | 照燒素排          | 素排、照燒醬             |       |  |  |       |  |  |
|      | 副菜    | 粉紅醬貝殼麵                               | 貝殼麵、三色豆、玉米粒、碎干丁、大蕃茄                           | 香脆酥                            | 香脆酥  | 水蓮炒干片                               | 水蓮、豆干片、鮮香菇                                | 鮮荀豆干                            | 荀丁、豆干丁                                    | 滷豆腐                            | 豆腐、鴻喜菇  | 薯餅               | 薯餅                        | 酸菜絲           | 酸菜絲                |       |  |  |       |  |  |
|      | 副菜    | 昆布炒豆芽                                | 黃豆芽、海帶芽                                       | 土豆麵筋                           | 麵筋泡、生花生  | 蜜黑豆                                 | 蜜黑豆                                       | 什錦柳絲                            | 柳松菇、紅K絲、什錦菜、黑木耳絲                          | 彩蔬溫沙拉                          | 甜椒、青花菜、玉米筍、紫地瓜、馬鈴薯、和風醬                            | 銀芽三絲             | 豆芽菜、白干絲、紅K絲、芹菜            | 花生糖粉          | 花生粉、糖              |       |  |  |       |  |  |
| 午餐   | 青菜    | 炒蒲瓜                                  | 蒲瓜、香菇   | 炒A菜                            | A菜   | 炒山茼蒿                                | 山茼蒿                                       | 炒大黃瓜                            | 大黃瓜                                       | 炒空心菜                           | 空心菜   | 蠔油地瓜葉            | 地瓜葉                       | 炒豆芽菜          | 豆芽菜                |       |  |  |       |  |  |
|      | 主食    | 糙米飯                                  | 米、糙米  | 白米飯                            | 米  | 紫米飯                                 | 米、紫米                                      | 紅麴飯                             | 米、紅麴米                                     | 白米飯                            | 米   | 白米飯              | 米                         | 白米飯           | 米                  |       |  |  |       |  |  |
|      | 主菜    | 蕃茄若醬                                 | 大蕃茄、白木耳、黑木耳、鮮香菇                               | 三杯炒蛋<br>三杯豆腐                   | 油豆腐、蛋、九層塔、杏鮑菇  | 日式豆乳豆腐燒                             | 豆腐、豆漿、海帶芽                                 | 咖哩燒G                            | 馬k、紅k、素G丁、豆腐                              | 玉米南瓜蒸蛋<br>芋頭燒排骨                | 南瓜丁、紅K丁、玉米粒、蛋、芋頭、香椿素排骨                            | 雲南豆腐蓉            | 豆腐、芹菜、素火腿、紅K末、鮮香菇         | 紅麴叉燒若         | 麵腸、紅麴              |       |  |  |       |  |  |
|      | 加菜    | 滷蛋                                   | 蛋、滷汁  |                                |  | 泰式炸蛋                                | 蛋、泰式甜辣醬                                   |                                 |   |                                |   |                  |                           |               |                    |       |  |  |       |  |  |
|      | 副菜    | 關東煮-附醬                               | 白蘿蔔、紅蘿蔔、竹輪、貢丸、油豆腐                             | 宮保排骨                           | 香樟排骨酥、杏鮑菇、小黃瓜、油花生、四分干丁                                       | 海結燒素雞                               | 海帶結、素雞、豆輪                                 | 菜脯炒豆包                           | 菜脯、豆包、豆豉                                  | 蜜汁鮑菇干丁                         | 四分干丁、杏鮑菇、白芝麻                                      | 東莞醬鮮菇            | 杏鮑菇、鮮香菇、油豆腐               | 毛豆炒玉米         | 毛豆仁、玉米粒            |       |  |  |       |  |  |
| 晚餐   | 副菜    | 沙茶什錦蘿蔔糕                              | 蘿蔔糕、豆芽菜、黑木耳絲、紅X絲                              | 西芹炒花枝                          | 西芹、素花枝圈、紅K片、豆包   | 腐皮燒白菜                               | 大白菜、黑木耳、豆皮、紅K絲                            | 梅干炒竹筍                           | 新鮮筍片、皮絲、梅干菜                               | 炸天婦羅                           | 地瓜、茄子、杏鮑菇、鮮香菇、金針菇                                 | 海苔雙脆薯            | 脆薯、薯條、海苔粉                 | 塔香什錦菇         | 杏鮑菇、鴻喜菇、九層塔        |       |  |  |       |  |  |
|      | 青菜    | 炒小白菜                                 | 小白菜、薑絲  | 炒油菜                            | 油菜   | 炒青菜                                 | 青菜  | 炒大陸妹                            | 大陸妹                                       | 炒鍋白菜                           | 鵝白菜   | 白芝麻菠菜            | 菠菜、白芝麻                    | 紅絲高麗菜         | 高麗菜、鮮香菇、紅K絲        |       |  |  |       |  |  |
|      | 湯     | 榨菜若綠湯                                | 榨菜絲、素若絲、豆腐                                    | 東北酸白菜湯                         | 酸白菜、小珍九、大白菜、   | 剝皮辣椒G湯                              | 剝皮辣椒、豆包、高麗菜、鮮香菇                           | 綜合仙草甜湯<br>山藥排骨湯                 | 仙草汁、珍珠粉圓、芋圓、地瓜、米苔目、綠豆山藥、素排骨酥、玉米段          | 青菜豆腐湯                          | 豆腐、小白菜  | 玉米濃湯             | 玉米粒、馬K、素火腿、三色豆            | 麻油G湯          | 豆包、大白菜、紅蘿蔔、豆皮      |       |  |  |       |  |  |
|      | 果     | 糖果                                   |   | 橘子                             |  | 鳳梨                                  |   | 火龍果                             |   |                                |   | 香蕉               |                           | 蜜子            |                    |       |  |  |       |  |  |
|      | 地方    | 沙茶百頁燴飯<br>滷米露豆干<br>玉米筍炒荷蘭豆           | 米、素羊肉、百頁豆腐、芥藍菜、金針菇、素米雪、四分干丁、荷蘭豆、玉米粒、紅K片       | 椒麻夏威夷炒飯<br>炒山茼蒿<br>金沙油豆腐       | 米、素蝦仁、紅K丁、鳳梨、素火腿、玉米粒、高麗菜、山茼蒿、鮮香菇、鹹蛋、油豆腐                      | 白飯<br>燕麥香魚<br>柚香G絲沙拉<br>醬皇帝豆        | 米、醬汁、燕麥香魚、豆包、小黃瓜、豆芽菜、紅蘿蔔絲、柚子醬、皇帝豆、蘭花干、黑木耳 | 阿婆炒辣仔條<br>腰果芥菜仁<br>水滷豆干         | 辣仔條、紅糟醬、豆芽菜、高麗菜、豆干片、素若排、鮮香菇、腰果、芥菜仁、花生生、豆干 | 蕃茄起司蛋燴飯<br>烤地瓜<br>芹香豆包         | 米、大蕃茄、起司片、蛋、美白菇、高麗菜、油豆腐、馬鈴薯、地瓜、芹菜、豆包、紅X絲          | 台式炒泡麵            | 蒸煮麵、維力素炸醬、高麗菜、牛蒡排、紅X絲、豆干片 | 白米飯           | 米                  |       |  |  |       |  |  |
| 晚餐   | 異國    | 泰式酸辣海鮮炒飯<br>筍子捲<br>百香青木瓜             | 米、大蕃茄、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、素花枝圈、碎干丁、筍子捲、青木瓜、百香果粒     | 日式炒烏龍<br>沙拉蘇打餅                 | 烏龍麵、高麗菜、海苔絲、紅K絲、小白菜、回鍋若片、鮮香菇、蘇打餅、酪梨、酪梨泥、大蕃茄、沙拉醬、黃芥末醬、麵腸、酥炸8% | 胡麻擔仔乾拌麵<br>塔香豆腐<br>紅絲莧菜             | 乾麵條、素若排、小黃瓜、紅K絲、鴻喜菇、胡麻醬、豆腐、九層塔、紅K線、莧菜     | 孜然麻辣鍋-飯<br>鍋貼*2<br>腐乳空心菜        | 米、豆腐、金針菇、大貢丸、高麗菜、角螺、素鍋貼、豆腐乳、空心菜           | 松露白醬義大利麵<br>焦糖珍珠布丁             | 義大利麵、洋菇片、奶粉、青花菜、玉米筍、碎干丁、三色豆、玉米粒、素火腿、松露布丁粉、黑糖、珍珠粉圓 | 荷包蛋<br>煎豆包       | 蛋、豆包                      | 蘇格蘭炸蛋<br>滷油腐  | 蛋、麵包粉、馬鈴薯泥、蛋液、油嫩豆腐 |       |  |  |       |  |  |
|      | 麵食    | 牛奶起司鍋-拉麵<br>白芝麻菠菜<br>時蔬炒G丁           | 拉麵、起司片、奶粉、金針菇、青江菜、三角油豆腐、素火腿、菠菜、白芝麻、青椒、素G丁、杏鮑菇 | 普台擔擔湯麵<br>酸菜炒芥末<br>蠔油地瓜葉       | 乾麵條、普台素燥、小白菜、豆芽菜、三角油豆腐、素若粒、酸菜絲、碎干丁、地瓜葉                       | 咖哩蔬菜湯餃<br>芋頭餅*2<br>芝麻菜豆             | 素水餃、馬鈴薯、紅K丁、高麗菜、南瓜、黑木耳、芋頭餅、菜豆、白芝麻         | 酸辣湯麵<br>炒蒲瓜<br>小蛋滷油腐            | 乾麵條、豆腐、黑木耳絲、大白菜、筍絲、金珍菇、紅K絲、蒲瓜、小蛋、三角油腐、海帶結 | 日式醬油拉麵<br>唐揚豆腐<br>涼拌芝麻海芽       | 拉麵、筍干、高麗菜、豆芽菜、牛蒡排、玉米粒、海苔片、雞蛋豆腐、海帶芽、白芝麻            | 綜合滷味             | 豆干、海帶片捲、百頁豆腐              | 醬燒臭豆腐         | 臭豆腐、酸菜絲、黑木耳、菜脯、鮮香菇 |       |  |  |       |  |  |
|      | 風味    | 素臘香刀削麵<br>百花炸皮蛋<br>涼拌小黃瓜             | 刀削麵、牛蒡排、高麗菜、紅K片、腐竹、豆芽菜、皮蛋、百頁豆腐、小黃瓜            | 白飯<br>鹹酥G排<br>榨菜炒豆干<br>黑椒蘆筍炒菇  | 米、香積排、醬汁、榨菜絲、豆干片、草菇、蘆筍                                       | 熱狗蛋捲飯<br>香炸豆干<br>酪梨油炒青花             | 米、蛋、素熱狗、雞蛋豆腐、豆腐、豆干片、青花菜、酪梨油               | 白飯-普台素燥<br>滷豆干<br>地瓜球*3<br>開陽白菜 | 米、普台素燥、豆干、地瓜球、大白菜、紅X絲、素蝦仁                 | 白米飯<br>莎莎醬蝦排<br>炒白花朵<br>黃瓜炒若片  | 米、素蝦排、大蕃茄、檸檬汁、青木瓜、小黃瓜、白花朵、紅K片、小黃瓜、素若片             | 炒油菜              | 油菜                        | 奶油白菜湯<br>炒小白菜 | 大白菜、素培根、紅K片、小白菜    |       |  |  |       |  |  |
|      | 加菜    | 糙米飯<br>宮保干丁素燥<br>炒茄子<br>玉米素九湯<br>決明子 | 糙米、素燥、辣椒、碎干丁、茄子、玉米粒、素九、薑絲、決明子、大麥仁             | 香椿拌麵<br>炒有機蔬菜<br>酸菜筍片湯<br>檸檬愛玉 | 麵條、醬汁、有機蔬菜、酸菜仁、筍片、薑絲、檸檬汁、愛玉                                  | 糙米飯 咖哩醬<br>炒有機蔬菜<br>青木瓜素酥湯<br>地瓜西米露 | 糙米 三色豆<br>有機蔬菜<br>青木瓜、素排骨酥、地瓜、西谷米         | 傻瓜麵<br>炒有A菜<br>蒲瓜粉絲湯<br>檸檬冬瓜    | 麵條、醬汁、A菜、蒲瓜、冬粉、薑絲、冬瓜塊、檸檬汁                 | 醬油炒飯<br>炒四季豆<br>南瓜蔬菜湯<br>紅豆紫米湯 | 米、碎干丁、三色豆、四季豆、南瓜、高麗菜、大蕃茄、紅豆、紫米                    | 紅燒湯              | 白蘿蔔、紅K丁、皮絲、玉米段、鮮香菇        | 珍珠粉糯湯         | 粉糯、珍珠粉圓            |       |  |  |       |  |  |
| 點心   | 果     | 柳丁                                   |   | 香蕉                             |  | 木瓜                                  |   | 芭樂                              |   |                                |   | 小蕃茄              |                           | 葡萄            |                    |       |  |  |       |  |  |
|      | 蛋白類   |                                      | 72.6  |                                | 68.8   |                                     | 7.2                                       |                                 | 58  |                                | 80.5  |                  |                           |               |                    |       |  |  |       |  |  |
|      | 麵食類   | 早                                    | 59.5  |                                | 47.5   |                                     | 68  |                                 | 42.5                                      |                                | 53  |                  |                           |               |                    |       |  |  |       |  |  |
|      | 麵食類   | 午                                    | 252   |                                | 220.5  |                                     | 229.5                                     |                                 | 227.5                                     |                                | 252   |                  |                           |               |                    |       |  |  |       |  |  |
|      | 熱量    |                                      | 1833.9  |                                | 1576.7   |                                     | 1694.8                                    |                                 | 1534.5                                    |                                | 1739  |                  |                           |               |                    |       |  |  |       |  |  |

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