

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                      |
|------|-------------------------------|--|--|--|--|---|----------------------------|
| 西式早餐 | 飲品 奶茶 紅茶、奶粉                   | 小米粥 糙米、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K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 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 可頌堡 千層乳酪燒餅 月形可頌堡                                    | 鹹大餅 鹹大餅  | 白麥吐司 白麥吐司   | 丹麥盤 芝麻堡 丹麥堡、芝麻堡            |
|      | 主菜 水煮蛋 醬燒白帶餘 蛋 白帶餘、薑          | 酸菜炒素肚 紴肚、酸菜、辣椒                               | 薯泥沙拉 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 玉米炒干丁 蛋、玉米粒、三色豆、碎干丁                                 | 火腿片(蛋) 火腿片(全) 素方形火腿片 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/土豆麵筋 香脆酥                                 | 芝麻抹醬 黑汁芝麻抹醬                              | 鮮筍豆干/什錦柳菇 筍筍豆干/什錦柳菇 苕丁、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 玉米鈰片 玉米鈰片                  | 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                   |
|      | 飲品 奶茶 紅茶、奶粉                   | 小米粥 糙米、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                      |
| 中式早餐 | 主食 鮮奶饅頭 鮮奶饅頭                  | 奶皇包 奶皇包                                      | 紅豆鴨牛餅 紅豆鴨牛餅                              | 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 醬燒白帶餘 蛋 白帶餘、薑          | 酸菜炒素肚 紹肚、酸菜、辣椒                               | 薯泥沙拉 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 玉米炒干丁 蛋、玉米粒、三色豆、碎干丁                                 | 火腿片(蛋) 火腿片(全) 素方形火腿片 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                         | 鮮筍豆干 筍筍豆干 苕丁、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                                  | 什錦柳菇 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                 |
|      | 青菜 炒蒲瓜 蒲瓜、香姑                  | 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   | 蠻油地瓜葉 地瓜葉   | 炒豆芽菜 豆芽菜                   |
|      | 主食 糙米飯 糙米、糙米                  | 白米飯 糙米                                       | 紫米飯 糙米、紫米                                | 紅麴飯 糙米、紅麴米   | 白米飯 糙米   | 白米飯 糙米  | 白米飯 糙米                     |
| 午餐   | 主菜 蕃茄若醬 大蕃茄、白木耳、黑木耳、鮮香菇       | 三杯炒蛋 三杯油腐                                    | 日式豆乳豆腐燒 油豆腐、蛋、九層塔、杏鮑菇                    | 咖哩燒G 馬k、紅k、素G丁、豆腐  | 玉米南瓜蒸蛋 芋頭燒排骨 玉米南瓜蒸蛋、芋頭燒排骨                                | 雲南豆腐蓉 豆腐、芹菜、素火腿、紅K末、鮮香菇   | 紅蘿蔴燒若 麵腸、紅蘿蔴               |
|      | 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 香椿排骨酥、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、豆皮   | 蜜汁鮑菇干丁 四分干丁、杏鮑菇、白芝麻                                      | 東芝醬鮮菇 杏鮑菇、鮮香菇、油豆腐   | 毛豆炒玉米 毛豆仁、玉米粒              |
|      | 副菜 沙茶什錦蘿蔔糕 蘿蔔糕、豆芽菜、黑木耳絲、紅K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                                       | 炒青江菜 青江菜                                 | 炒大陸妹 大陸妹   | 炒鴨白菜 鴨白菜   | 白芝麻渡菜 菠菜、白芝麻  | 紅絲高麗菜 高麗菜、鮮香菇、紅K絲          |
|      | 湯 榨菜若絲湯 榨菜絲、素若絲、豆腐            | 東北酸白菜湯 酸白菜、小珍丸、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 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、紅蘿蔴、豆皮         |
| 晚餐   | 果 蘋果 檳子                       |  | 鳳梨                                       | 火龍果  | 檳子   | 香蕉  | 棗子                         |
|      | 地方 沙茶百頁燴飯 滷米苔豆干 玉米筍荷蘭豆        | 椒麻夏威夷炒飯 炒山茼蒿 金沙油腐                            | 白飯 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 | 阿婆炒粿仔條 腰果芥菜仁 水滷豆干  | 蕃茄起司焗飯 烤地瓜 芹香豆包  | 台式炒泡麵 蒸煮麵、維力素炸醬、高麗菜、牛蒡排、紅K絲、豆干片                                   | 白米飯 糙米                     |
|      | 異國 泰式酸辣海鮮炒飯 菠子捲 百香青木瓜         | 日式炒烏龍 沙拉蘇打餅                                  | 烏龍麵、高麗菜、海苔絲、紅長豆、小白菜、鮮花枝圈、碎干丁、筍子捲、青木瓜、百香果 | 胡麻捲仔乾拌麵 塔香豆腸 紅絲莧菜 乾麵條、素若排、小黃瓜、紅K絲、鴻喜菇、胡麻醬、豆芽、九層塔、紅K絲、莧菜    | 孜然麻辣鍋-板鵝貼*2 腐乳空心菜 未、豆腐、金針菇、大賣丸、高麗菜、角螺、素鍋貼、豆腐乳、空心菜        | 松露白醬義大利麵 焦糖珍珠布丁 義大利麵、洋姑片、奶油、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 煎豆包 蛋、豆包               |
|      | 麵食 牛奶起司鍋-拉麵 白芝麻菠菜時鐘炒G丁        | 拉麵、起司片、奶粉、金針菇、青江菜、三角油腐、素火腿、菠菜、白芝麻、青椒、素G丁、杏鮑菇 | 普台擔擔湯 酱炒若末 蠔油地瓜葉                         | 咖哩蔬菜湯餃 芋頭餅*2 芝麻菜豆 乾麵條、豆皮、黑木耳絲、大白菜、筍絲、金珍菇、紅K絲、豆芽、芋頭餅、菜豆、白芝麻 | 酸辣湯麵 炒蒲瓜 小蛋油油腐 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 烤鴨豆腐 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          |
|      | 風味 素飄香刀削麵 百花炸皮蛋 涼拌小黃瓜         | 白飯 鹹酥G排 神菜炒豆干 黑椒蘆筍炒花                         | 米、香椿排、醬汁、榨菜絲、豆干片、草菇、薑筍                   | 熱狗蛋焗板 烹炸豆干 酷梨油炒青花 米、素熱狗、雞蛋豆腐、豆皮、豆干片、青花菜、酷梨油                | 白飯-普台素燒 滷豆干 地瓜球*3 開頭白菜 米、普台素燒、豆干片、地瓜球、大白菜、紅K絲、素蝦仁        | 白米飯 莎莎醬蝦排 炒白花菜 黃瓜炒若片 米、素蝦仁、大蕃茄、檸檬汁、青木瓜、小黃瓜、白花菜、紅K片、小黃瓜、素若片        | 奶油白菜塊 炒小白菜 大白菜、素培根、紅K片、小白菜 |
|      | 加菜 鮑米飯 保干丁素燒 炒茄子 玉米素丸湯 決明子    | 鮑米 素燉、辣椒、碎干丁 茄子 玉米段、素丸、薑絲 決明子、大麥仁            | 香椿拌麵炒有機蔬菜 酸菜筍湯 檸檬愛玉 鮑條、醬汁、榨菜絲、酸菜筍、筍片、薑絲  | 鮑米飯 咖哩醬炒 有機蔬菜 青木瓜木瓜酥湯 地瓜西米露 鮑條、醬汁、榨菜絲、酸菜筍、筍片、薑絲            | 傻瓜麵炒有3菜 蒲瓜粉絲湯 檸檬冬瓜 鮑條、醬汁、A菜、蒲瓜、冬粉、薑絲、冬瓜塊、檸檬汁             | 醬油炒板 炒四季豆 南瓜蔬菜湯 紅豆紫米湯 鮑米、碎干丁、三色豆、四季豆、南瓜、高麗菜、大蕃茄、紅豆、紫米             | 紅燒湯 白蘿蔴、紅K丁、皮絲、玉米段、鮮香菇     |
|      | 果 柳丁 香蕉                       |  | 木瓜                                       | 芭樂   | 柳丁   | 小蕃茄   | 葡萄                         |
| 蛋白質  | 72.6                          | 61.5   | 71.3                                     | 28   | 60.3   | 83.8  | 88.6                       |
| 單    | 30.5                          | 47.5   | 48                                       | 43.5   | 54   | 77.9  | 75                         |
| 醣類   | 252                           | 226.5  | 249.5                                    | 227.5  | 252  | 346.6   | 325                        |
| 熱量   | 1833.9                        | 1576.7                                       | 1894.8                                   | 1554.5   | 1739   | 2422.7  | 2356.4                     |

自民國98年承接以來即使用CAS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