

# 普台高中115年3月30日至4月2日 膳食菜單暫定表

| 日期   | 3月30日                          |  | 3月31日  |   | 4月1日   |  | 4月2日                                |                  |                       |
|------|--------------------------------|--|--|---|--|--|-------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 星期   | 一                              |  | 二  |   | 三  |  | 四                                   |                  |                       |
| 西式早餐 | 飲品                             | 珍珠紅茶                                     | 紅茶包、珍珠粉圓   | 豆漿  | 豆漿   | 麵線糊  | 紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、鮮香菇、筍絲、什錦菜              | 奶茶               | 奶粉、紅茶包                |
|      | 主食                             | 法國麵包                                     | 法國麵包*2   | 厚片吐司                                      | 厚片吐司   | 芝麻包  | 芝麻包(小)                              | 芝麻漢堡             | 芝麻堡                   |
|      | 主菜                             | 素鮪餘蛋沙拉<br>素鮪餘沙拉                          | 馬鈴薯、紅K丁、素鮪餘、蛋、沙拉醬、玉米粒  | 玉米炒蛋<br>玉米炒豆干                             | 玉米粒、蛋、豆干   | 醬燒雞腸   | 雞腸、黑木耳                              | 火腿片(蛋)<br>火腿片(全) | 火腿片                   |
|      | 副菜                             | 蜂蜜乳酪醬                                    | 蜂蜜、起司醬   | 起司片                                       | 起司片  | 辣豆豉干丁  | 豆豉、豆干丁、菜脯、辣椒                        | 黑胡椒若排            | 素若排、黑胡椒粒              |
|      | 副菜                             | 蘑菇醬拌麵                                    | 油麵、洋菇片、紅K丁、玉米粒、青花菜、碎干丁   | 巧克力醬                                      | 巧克力醬   | 炒大陸妹   | 大陸妹                                 | 熔岩花生醬            | 花生醬、生花生               |
| 中式早餐 | 飲品                             | 珍珠紅茶                                     | 紅茶包、珍珠粉圓   | 豆漿  | 豆漿   | 麵線糊  | 紅麵線、紅蘿蔔、黑木耳、香菇、筍絲                   | 奶茶               | 奶粉、紅茶包                |
|      | 主食                             | 鮮奶饅頭                                     | 鮮奶饅頭   | 塔香抓餅1/2                                   | 塔香抓餅   | 芝麻包  | 芝麻包(小)                              | 紅豆鍋牛餅            | 紅豆鍋牛餅                 |
|      | 主菜                             | 素鮪餘蛋沙拉<br>素鮪餘沙拉                          | 馬鈴薯、紅K丁、素鮪餘、蛋、沙拉醬、玉米粒  | 玉米炒蛋<br>玉米炒豆干                             | 玉米粒、蛋、豆干   | 醬燒雞腸   | 雞腸、黑木耳、薑絲                           | 什錦滷味             | 油豆腐、素雞、海帶結            |
|      | 副菜                             | 蘑菇醬拌麵                                    | 油麵、洋菇片、紅K丁、玉米粒、青花菜、碎干丁   | 起司片                                       | 起司片  | 辣豆豉干丁  | 豆豉、碎干丁、菜脯、辣椒                        | 蜜地瓜              | 地瓜                    |
|      | 副菜                             | 梅仔炒水蓮                                    | 水蓮、破布子、鮮香菇、豆芽菜   | 梅干豆包                                      | 梅干菜、碎豆包  | 炒大陸妹   | 大陸妹                                 | 三杯天貝             | 天貝、甜椒、杏鮑菇、九層塔         |
|      | 青菜                             | 炒芥藍菜                                     | 芥藍菜  | 炒紅鳳菜                                      | 紅鳳菜  |  |                                     | 炒蒲瓜              | 蒲瓜                    |
| 午餐   | 主食                             | 白米飯                                      | 米  | 糙米飯                                       | 米、糙米   | 紅麴飯  | 米、紅麴米                               | 香菇素燥拌麵           | 油麵、碎干丁、鮮香菇、素若粒、小白菜    |
|      | 主菜                             | 日式味噌炒蛋<br>日式味噌豆腐塊                        | 豆腐、海帶芽、味噌、蛋  | 五目蒸蛋<br>什錦炒干丁                             | 蛋、豆干丁、毛豆仁、玉米粒、鮮香菇、筍丁                               | 麻婆嫩豆腐  | 嫩豆腐、素若粒、鮮香菇                         | 豆乳G              | 豆腐乳、杏鮑菇、鹽酥G丁、百頁豆腐     |
|      | 加菜                             | 焦糖滷蛋                                     | 蛋  |   |  | 滷蛋   | 蛋、滷汁                                |                  |                       |
|      | 副菜                             | 塔香素肚                                     | 素肚、九層塔、紅K片、筍片  | 糖醋排骨                                      | 香椿排骨酥、甜椒、油豆腐、大蕃茄                                   | 客家小炒   | 豆干、芹菜、素魷魚、榨菜絲、紅K絲                   | 白菜滷              | 大白菜、角螺、紅K片、黑木耳        |
|      | 副菜                             | 沙茶火腿玉米                                   | 玉米粒、素火腿、紅K丁  | 黃瓜燴九片                                     | 大黃瓜、紅K片、貢丸片  | 藥膳嫩蘿蔔  | 白蘿蔔、紅K丁、玉米筍、鮮香菇、皮絲、素排骨酥             | 鮮菇菜豆             | 菜豆、紅K絲                |
|      | 青菜                             | 炒高麗菜                                     | 高麗菜、紅蘿蔔  | 炒A菜                                       | A菜   | 炒小芥菜   | 小芥菜、薑絲                              |                  |                       |
|      | 湯                              | 養生昆布湯                                    | 海帶結、白蘿蔔、昆布   | 雙Q奶茶<br>客家鹽菜湯                             | 奶粉、紅茶包、椰果、珍珠粉圓<br>酸菜、金針菇、大白菜、皮絲                    | 四物G湯   | 豆包、冬瓜、杏鮑菇、四物湯包                      | 大滷湯              | 高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、豆腐、鮮香菇、筍絲 |
|      | 果                              | 橘子                                       |  | 柳丁  |  | 鳳梨   |                                     | 芭樂               |                       |
|      | 地方                             | 皮蛋瘦若滑<br>滷水晶餃*2<br>紅絲油菜                  | 米、蛋、皮蛋、高麗菜、玉米粒、碎干丁<br>水晶餃、油菜、紅K絲                                   | 香辣炒麵<br>綜合冬粉湯                             | 油麵、素若排、高麗菜、豆芽菜、紅K絲、豆干片、鮮香菇<br>白K、三角油豆腐、冬菜、冬粉       | 白飯<br>泰式醬蝦排<br>橄欖油炒高麗<br>辣拌口水G絲                | 米、泰式醬汁、蝦排、高麗菜、橄欖油<br>豆包、豆芽菜、小黃瓜、紅K絲 |                  |                       |
|      | 異國                             | 墨西哥若醬捲餅<br>辣味噌通心麵                        | 墨西哥捲餅、萵苣、馬鈴薯、麥克G塊、玉米粒、素若粒、墨西哥香料、碎干丁、通心麵、味噌、紅K丁、洋菇片、素火腿、碎干丁、玉米粒、青花菜 | 天婦羅丼飯<br>牛蒡絲                              | 米、大白菜、蛋、紅K絲、美白菇、油豆腐、黑木耳絲<br>紅K絲、馬鈴薯、地瓜、金針菇、鮮香菇、牛蒡絲 | 海南G飯<br>荷包蛋<br>奶油烤酥條                           | 米、斑斕葉、碎干丁、杏鮑菇<br>蛋、厚片吐司、奶油、白砂糖      |                  |                       |
| 麵食   | 日式醬油拉麵<br>芝麻球*2<br>炒山茼蒿        | 拉麵、玉米粒、筍干、牛蒡芽、海苔片、豆芽菜、黑木耳絲<br>山茼蒿、薑絲、芝麻球 | 韓式鍋燒烏龍麵<br>韓式炸G<br>烤地瓜   | 烏龍麵、小珍丸、四角油泡、小白菜、韓式泡菜、素小蝦、高麗菜、杏鮑菇、鹽酥G丁、地瓜 | 麻辣關東煮-麵<br>香干土豆<br>百果芥菜仁                           | 乾麵條、竹輪、三角油腐、金針菇、玉米段、白蘿蔔、紅K<br>豆干、熟花生<br>芥菜仁、百果 |                                     |                  |                       |
| 風味   | 白飯<br>咖哩洋芋豆包<br>炒菠菜<br>蕃茄炒豆腸   | 米、豆包、馬鈴薯、三色豆、咖哩粉<br>菠菜、蕃茄、豆腸             | 白米飯<br>香辣小G腿*2<br>京醬油膩<br>紅絲油菜                                     | 米、醬汁、香辣小G腿<br>油豆腐、甜麵醬、小黃瓜、油菜、紅K絲          | 素臘香麵挖痞<br>滷豆G<br>麻辣水餃                              | 麵疙瘩、鮮香菇、素若排、高麗菜、紅K片、回鍋若片<br>素雞、素水餃             |                                     |                  |                       |
| 加菜   | 梅干杏鮑菇炒飯<br>炒蒲瓜<br>絲瓜粉絲湯<br>仙草凍 | 米、梅干菜、杏鮑菇、皮絲<br>蒲瓜<br>絲瓜、冬粉<br>仙草凍       | 傻瓜麵<br>炒有機蔬菜<br>青木瓜藥膳湯<br>冬瓜山粉圓                                    | 麵條、醬汁<br>有機蔬菜<br>青木瓜、排骨酥<br>冬瓜磚、山粉圓       | 若燥飯<br>炒有機蔬菜<br>結頭排骨湯<br>綠豆薏仁湯                     | 米、碎干丁、鮮香菇、素若粒<br>有機蔬菜<br>結頭菜、素排骨酥<br>綠豆、洋蔥仁    |                                     |                  |                       |
| 果    | 洋香瓜                            |  | 香蕉   |   | 香蕉   |  |                                     |                  |                       |
| 總計   |                                | 61.7                                     |  | 62.6                                      |  | 57.4   |                                     | 60.8             |                       |
| 油脂   |                                | 50.5                                     |  | 50  |  | 48.5   |                                     | 58               |                       |
| 鹽    |                                | 221.5                                    |  | 207.5                                     |  | 188.5  |                                     | 181              |                       |
| 糖    |                                | 1587.3                                   |  | 1500.4                                    |  | 1420.1   |                                     | 1489.2           |                       |

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