

普台高中115年6月29日至7月5日 膳食菜單暫定表

| 星期   | 6月29日 |                                |                                             | 6月30日    |             | 7月1日    |                     | 7月2日    |                     | 7月3日  |                            | 7月5日    |                       |
|------|-------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------|-------------|---------|---------------------|---------|---------------------|-------|----------------------------|---------|-----------------------|
| 日期   | 一     |                                |                                             | 二        |             | 三       |                     | 四       |                     | 五     |                            | 日       |                       |
| 西式早餐 | 飲品    | 紅茶豆漿                           | 紅茶包、豆漿                                      | 小米粥      | 小米、米        |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 主食    | 黑漢堡                            | 黑漢堡                                         | 法國小麵包    | 小麵包         |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 主菜    | 火腿片(蛋)<br>火腿片(全)               | 素火腿                                         | 花生麵筋     | 麵筋、生花生      |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 副菜    | 薯餅                             | 薯餅                                          | 素鬆/腰果紫菜酥 | 素鬆/腰果紫菜酥    |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 副菜    | 酸黃瓜沙拉醬                         | 酸黃瓜、沙拉醬                                     | 炒莧菜      | 莧菜          |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
| 中式早餐 | 飲品    | 紅茶豆漿                           | 紅茶包、豆漿                                      | 小米粥      | 小米、米        |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 主食    | 高麗菜包                           | 高麗菜包                                        | 法國小麵包    | 小麵包         |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 主菜    | 蜜汁豆包                           | 豆包、麥芽糖                                      | 花生麵筋     | 麵筋、生花生      |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 副菜    | 金針菇炒青椒                         | 金針菇、青椒、豆干                                   | 素鬆       | 素鬆          |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 副菜    | 薯餅                             | 薯餅                                          | 腰果紫菜酥    | 腰果紫菜酥       |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 青菜    | 和風秋葵                           | 秋葵、和風醬                                      | 炒莧菜      | 莧菜          |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
| 午餐   | 主食    | 糙米飯                            | 米、糙米                                        | 白飯       | 米           | 台式炒拉麵   | 拉麵、皮絲、高麗菜、豆芽菜、紅K絲   | 紅麴飯     | 米、紅麴米               | 紫米飯   | 紫米、米                       |         |                       |
|      | 主菜    | 三杯素腿                           | 素腿、杏鮑菇、九層塔、素米雪、素G丁                          | 避風塘豆腐    | 豆腐、豆酥       | 京醬豆干    | 四分干丁、甜麵醬、小黃瓜        | 黑胡椒豆包   | 豆包、三色豆、黑胡椒          | 奶白醬油腐 | 馬鈴薯、素G丁、油豆腐                |         |                       |
|      | 加菜    | 焦糖滷蛋                           | 蛋、焦糖                                        |          |             |         |                     |         |                     |       |                            |         |                       |
|      | 副菜    | 焗烤馬鈴薯                          | 馬鈴薯、紅K丁、青花菜、玉米筍、乳酪絲                         | 瓜仔滷若燥    | 豆干丁、脆瓜、素瓜仔若 | 豉香糯米椒干片 | 糯米椒、豆干片、豆豉          | 醬燒竹筍    | 新鮮竹筍、黑豆干、紅K片、黑木耳    | 絲瓜冬粉  | 冬粉、絲瓜                      |         |                       |
|      | 副菜    | 貢丸炒黃瓜                          | 大黃瓜、大貢丸、紅K片                                 | 芹香銀芽     | 豆芽菜、芹菜、紅K絲  | 鮮菇炒水蓮   | 水蓮、鮮香菇、紅K絲          | 蘆筍炒山藥   | 蘆筍、山藥、甜椒            | 客家炒紫茄 | 茄子、九層塔、米豆醬                 |         |                       |
|      | 青菜    | 炒地瓜葉                           | 地瓜葉                                         | 炒油菜      | 油菜、薑絲       |         |                     | 炒A菜     | A菜                  | 炒小白菜  | 小白菜、薑絲                     |         |                       |
|      | 湯     | 日式味噌湯                          | 豆腐、海帶芽、味噌                                   | 紫菜玉米湯    | 韓國紫菜、玉米粒、薑絲 | 魷絲羹湯    | 素魷魚、黑木耳絲、紅K絲、筍絲、金針菇 | 養生巴西蘑菇湯 | 巴西蘑菇、鮮香菇、杏鮑菇、腰果、紅K丁 | 泰式酸辣湯 | 高麗菜、番茄、豆腐、美白菇、椰漿、香茅、南薑、檸檬汁 |         |                       |
|      | 果     | 芒果                             |                                             | 小玉       |             | 香蕉      |                     | 西瓜      |                     | 鳳梨    |                            |         |                       |
| 晚餐   | 地方    |                                |                                             |          |             |         |                     |         |                     |       |                            | 咖哩炒飯    | 米、馬鈴薯、高麗菜、玉米粒、紅K丁、素火腿 |
|      | 異國    | 海苔藍帶G排飯<br>樹子燒豆腐<br>橄欖油炒青花     | 米、豆包、起司、海苔粉、麵包粉、醬汁豆腐、破布子、青花菜、橄欖油            |          |             |         |                     |         |                     |       |                            | 沙茶滷味    | 海帶結、豆干、素米雪、豆皮         |
|      | 麵食    | 時蔬湯咖哩拉麵<br>紅茶凍                 | 拉麵、三角油豆腐、高麗菜、金針菇、馬鈴薯、紅K、鴻喜菇紅茶包、果凍粉          |          |             |         |                     |         |                     |       |                            | 酥炸杏鮑菇   | 杏鮑菇、鹽酥G丁              |
|      | 風味    | 滑蛋菇菇燴飯<br>白菜滷<br>涼拌干絲          | 米、秀珍菇、美白菇、杏鮑菇、蛋、紅K丁、油豆腐、高麗菜大白菜、豆皮、紅K粗干絲、紅K絲 |          |             |         |                     |         |                     |       |                            | 炒鵝白菜    | 鵝白菜、薑絲                |
|      | 加菜    | 麻油麵線<br>炒芥藍菜<br>金針絲瓜湯<br>綠豆薏仁湯 | 麵線、麻油芥藍菜絲瓜、金針菇、薑絲綠豆、洋蔥仁                     |          |             |         |                     |         |                     |       |                            | 清燉蘆筍排骨湯 | 白蘿蔔、紅K丁、玉米段、素排骨酥      |
|      | 果     | 哈密瓜                            |                                             |          |             |         |                     |         |                     |       |                            | 西瓜      |                       |
|      | 蛋白質   |                                | 33.6                                        |          | 54          |         |                     |         |                     |       |                            |         | 29                    |
| 脂肪   | 早     | 76.9                           |                                             | 46.5     |             |         |                     |         |                     |       |                            | 27.5    |                       |
| 醣類   | 午     | 354.1                          |                                             | 204      |             |         |                     |         |                     |       |                            | 122.5   |                       |
| 熱量   |       | 2482.9                         |                                             | 1450.5   |             |         |                     |         |                     |       |                            | 853.5   |                       |

自民國98年承接以來即使用CAS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