

普台高中115年7月6日至7月12日膳食菜單暫定表

| 星期    | 7月6日<br>一 |                                 |                                         | 7月7日<br>二                      |                                                 | 7月8日<br>三                       |                                                  | 7月9日<br>四                   |                                                        | 7月10日<br>五                   |                                                            | 7月11日<br>六    |                                     | 7月12日<br>日        |                         |
|-------|-----------|---------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| 早餐    | 飲品        | 麵線糊                             | 紅麵線、黑木耳絲、筍絲、皮絲、什錦菜、紅K絲                  | 豆漿                             | 豆漿                                              | 奶茶                              | 紅茶包、奶粉                                           | 阿華田                         | 阿華田、奶粉                                                 | 珍珠奶茶                         | 紅茶包、奶粉、珍珠                                                  | 玉米燕麥粥         | 米、燕麥片、高麗菜、碎干丁、芹菜、味噌                 | 豆漿紅茶              | 豆漿、紅茶包                  |
|       | 主食        | 芋泥包                             | 芋泥包(大)                                  | 三明治-自製                         | 去邊吐司、千島醬、小黃瓜、火腿片、起司片                            | 牛角可頌<br>四角可頌                    | 牛角可頌<br>四角可頌                                     | 銀絲卷                         | 銀絲卷                                                    | 芝麻堡                          | 芝麻堡                                                        | 紅豆包           | 紅豆包(小)                              | 丹麥堡<br>滿福堡        | 丹麥堡、滿福堡                 |
|       | 主菜        | 醬燒豆包                            | 豆包、九層塔                                  |                                |                                                 | 素鮑餘蛋沙拉<br>素鮑餘沙拉                 | 馬鈴薯、蛋、素火腿、小黃瓜、玉米粒、沙拉醬、紅K丁、鮑餘沙拉                   | 茶葉蛋<br>茶香豆干                 | 蛋、豆干                                                   | 美式BBQ醬若排                     | 素若排、BBQ醬                                                   | 滷豆腐           | 豆腐                                  | 火腿片(蛋)<br>火腿片(全)  | 火腿片                     |
|       | 副菜        | 辣蘿蔔                             | 醃蘿蔔                                     |                                |                                                 | 楓糖漿                             | 楓糖漿                                              | 煉乳/義式綜合菇                    | 煉乳、義式香料、杏鮑菇、秀珍菇、洋菇片                                    | 起司片                          | 起司片                                                        | 油條/幼筍         | 油條、幼筍                               | 千島醬/奶油玉米粒         | 沙拉醬、番茄醬、玉米粒、奶油塊         |
|       | 副菜        | 炒菜豆                             | 菜豆                                      |                                |                                                 | 炒青花菜                            | 青花菜                                              | 炒青江菜                        | 青江菜                                                    | 美生菜                          | 美生菜                                                        | 炒莧菜           | 莧菜                                  | 白醬通心麵             | 通心麵、洋芋、玉米粒、紅K丁、素火腿      |
| 午餐    | 主食        | 白米飯                             | 米                                       | 紫米飯                            | 紫米、米                                            | 白米飯                             | 米                                                | 糙米飯                         | 米、糙米                                                   | 松露白醬義大利麵                     | 義大利麵、松露醬、洋菇片、碎干丁、玉米粒、青花菜                                   | 紫米飯           | 紫米、米                                | 白米飯               | 米                       |
|       | 主菜        | 咖哩起司烘蛋<br>咖哩油腐                  | 蛋、乳酪絲、馬鈴薯絲、紅K絲、青花菜、玉米粒、三角油腐             | 安東燉G                           | 馬鈴薯、紅K丁、冬粉、素雞丁、豆干、白芝麻                           | 醬爆豆腸                            | 豆腸、九層塔、紅K片                                       | 玉米火腿炒蛋<br>玉米火腿燴油腐           | 玉米粒、素火腿、蛋、紅K丁、油豆腐                                      | 綜合滷味                         | 黑豆干、素米雪、凍豆腐、海帶結                                            | 梅子燒油腐         | 油嫩豆腐、紫蘇梅                            | 蕃茄炒蛋<br>糖醋豆包      | 蛋、豆包、大蕃茄                |
|       | 副菜        | 關東煮-附醬                          | 凍豆腐、黑輪、素米雪、白蘿蔔、紅K丁                      | 檸檬奶香鮑菇                         | 杏鮑菇、鮑魚菇、檸檬汁、奶粉、黑胡椒、巴西里、油豆腐                      | 涼拌煙燻口水G                         | 豆包絲、豆芽菜、小黃瓜、紅K絲、煙燻豆包                             | 豆乳G                         | 鹽酥G丁、百頁豆腐、杏鮑菇、豆腐乳                                      | 炸G塊薯條                        | 麥克G塊、脆薯                                                    | 墨西哥嫩若醬        | 豆干丁、玉米粒、紅K丁、墨西哥粉、素若粒、大蕃茄、馬鈴薯        | 咖哩粉絲煲             | 冬粉、鮮香菇、黑木耳絲、紅K絲、咖哩粉     |
|       | 副菜        | 椒鹽紫茄                            | 茄子、椒鹽粉                                  | 開胃筍干                           | 皮絲、筍干                                           | 叉燒炒花椰                           | 素香腸、白花朵、紅K片                                      | 砂鍋白菜滷                       | 大白菜、日式炸豆皮、紅K片、黑木耳                                      | 什錦炒高麗                        | 高麗菜、黑木耳、紅K片                                                | 芹香海帶根         | 芹菜、海帶根、紅K絲                          | 回鍋炒若片             | 回鍋干片、豆芽菜、大白菜            |
|       | 青菜        | 炒地瓜葉                            | 地瓜葉、薑絲                                  | 炒大陸妹                           | 大陸妹、薑絲                                          | 炒油菜                             | 油菜、薑絲                                            | 炒鍋白菜                        | 鍋白菜                                                    |                              |                                                            | 炒小白菜          | 小白菜                                 | 炒油菜               | 油菜、薑絲                   |
|       | 湯         | 關東煮湯                            | 高麗菜、小珍九、玉米                              | 羅宋湯                            | 高麗菜、西洋芹、大蕃茄                                     | 大滷湯                             | 大白菜、筍絲、鮮香菇、紅K絲、豆腐、金針菇                            | 剝皮辣椒G湯                      | 剝皮辣椒、豆包、鮮香菇                                            | 玉米濃湯                         | 馬鈴薯、紅K、素火腿、玉米粒、奶粉                                          | 紅豆粉粿湯         | 紅豆、粉粿                               | 香菇筍片湯             | 鮮香菇、鮮筍片、皮絲              |
|       | 果         | 西瓜                              |                                         | 荔枝                             |                                                 | 小玉                              |                                                  | 洋香瓜                         |                                                        | 蘋果                           |                                                            | 梨子            |                                     | 芭樂                |                         |
| 晚餐    | 地方        | 台式臭臭鍋-飯<br>椒鹽毛豆菜                | 米、臭豆腐、金針菇、素米雪、高麗菜、玉米段、角螺毛豆菜、黑胡椒粒        | 普台擔擔飯<br>滷豆干<br>炒高麗菜           | 米、普台素燻豆干、高麗菜、紅K絲                                | 麻辣拌水餃<br>酥皮濃湯                   | 素食水餃、麻辣醬汁<br>玉米粒、紅K丁、馬鈴薯、素火腿、酥皮                  | 老皮嫩若煲-飯<br>炸獅子頭<br>青江菜佐香腸   | 米、雞蛋豆腐、蛋、高麗菜、紅K末、獅子頭、青江菜、素香腸<br>沙拉醬、新鮮筍丁               | 素蚵仔煎-<br>薑雞絲麵<br>麻辣燙         | 雞絲麵、素蚵仔、蛋、草菇、小白菜、豆芽菜、蚵仔煎粉、醬汁<br>白蘿蔔、三角油豆腐、小珍九、高麗菜、酸菜絲      | 白米飯           | 米                                   | 白米飯               | 米                       |
|       | 美國        | 日式湯烏龍<br>豆皮壽司*2<br>鮮筍沙拉         | 烏龍麵、高麗菜、紅K絲、素火腿、豆包<br>三角壽司豆皮、米、沙拉醬、竹筍   | 鐵板素排麵<br>紅茶凍                   | 油扁麵、素若排<br>素牛小排、<br>玉米粒、三色豆、青花菜、豆芽菜、<br>紅茶包、果凍粉 | 鍋燒意麵+蛋<br>滷什錦                   | 鍋燒意麵、蛋、小白菜、角螺、四角油泡、高麗菜、素火腿<br>三角油豆腐、黑木耳、素米雪、白蘿蔔塊 | 紅醬筆管麵<br>焗烤貝果               | 筆管麵、馬鈴薯、洋菇片、素火腿、青花菜、玉米粒、紅K丁<br>貝果堡、乳酪絲、馬鈴薯、玉米粒、素火腿、紅K丁 | 泡菜焗烤飯<br>橄欖油炒青花菜<br>韓式炸G     | 米、韓式泡菜、玉米粒、紅K丁、碎干丁、乳酪絲、高麗菜<br>青花菜、玉米筍、紅K片<br>鹽酥G丁、百頁豆腐、白芝麻 | 三杯G           | 素G丁、素G、九層塔、紅K片                      | 五更常旺              | 豆腸、素米雪、酸菜仁、豆腐、黑木耳       |
|       |           |                                 |                                         |                                |                                                 |                                 |                                                  |                             |                                                        |                              |                                                            | 椒鹽綜合菇<br>客家小炒 | 杏鮑菇、鮮香菇、秀珍菇<br>豆干片、榨菜絲、紅K絲、黑木耳絲、素魷魚 | 椒鹽熟狗馬鈴薯<br>韓式涼拌海芽 | 馬鈴薯、素熟狗<br>海帶芽、黃豆芽、韓式辣粉 |
|       |           |                                 |                                         |                                |                                                 |                                 |                                                  |                             |                                                        |                              |                                                            | 炒青江菜          | 青江菜                                 | 炒A菜               | A菜                      |
|       | 加東台       | 黑胡椒炒飯<br>炒黃豆芽<br>玉米蘿蔔湯<br>綠豆芋圓湯 | 米、三色豆、黑胡椒<br>黃豆芽<br>玉米段、白蘿蔔、皮絲<br>綠豆、芋圓 | 酸菜拌麵<br>炒苦瓜<br>黃瓜素排骨湯<br>芋頭西米露 | 酸菜、乾麵條<br>苦瓜<br>大黃瓜、素排骨酥<br>西谷米、芋頭、奶粉           | 糙米飯 素滷干丁<br>炒A菜<br>四神湯<br>冬瓜山粉圓 | 糙米、碎干丁、皮絲<br>A菜、薑絲<br>冬瓜、洋蔥仁、杏鮑菇<br>冬瓜塊、山粉圓      | 傻瓜麵<br>炒油菜<br>酸菜素肚湯<br>檸檬燻玉 | 麵條、醬汁<br>油菜<br>酸菜仁、素肚、<br>愛玉凍、檸檬汁                      | 麻油拌飯<br>炒空心菜<br>蒲瓜粉絲湯<br>仙草凍 | 米、麻油、杏鮑菇、皮絲<br>空心菜<br>蒲瓜、冬粉、薑絲<br>仙草凍                      | 紫菜豆腐湯         | 韓國紫菜、豆腐                             | 絲瓜冬粉湯             | 冬粉、絲瓜                   |
|       | 果         | 蘋果                              |                                         | 芭樂                             |                                                 | 火龍果                             |                                                  | 香蕉                          |                                                        | 葡萄                           |                                                            | 西瓜            |                                     | 香蕉                |                         |
| 蛋白質   | 54.1      |                                 |                                         | 62.1                           |                                                 | 63.4                            |                                                  | 59.7                        |                                                        | 66.4                         |                                                            | 64            |                                     | 62.9              |                         |
| 脂肪    | 46.9      |                                 |                                         | 38.9                           |                                                 | 38                              |                                                  | 36.5                        |                                                        | 36.6                         |                                                            | 66            |                                     | 37.1              |                         |
| 碳水化合物 | 236.1     |                                 |                                         | 236.1                          |                                                 | 236                             |                                                  | 233.1                       |                                                        | 237.9                        |                                                            | 235.5         |                                     | 246.1             |                         |
| 熱量    | 1535.9    |                                 |                                         | 1576.9                         |                                                 | 1623.6                          |                                                  | 1585.7                      |                                                        | 1659.6                       |                                                            | 2284          |                                     | 2465.1            |                         |

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