

普台高中 106年4月2至4月8日 膳食菜單

日期		4月2日	4月3日	3月22日	3月23日	3月24日	3月26日
星期		一	二	三	四	五	日
早餐	飲品	薏仁米漿	2碗	珍珠紅茶	2碗		
	主食	銀絲卷	1個	厚片土司	2片		
	主菜	起司片	1片	方型火腿片 火腿片	1片		
	副菜	醬油拌麵	50g	藍莓醬	30g		
	副菜	綜合堅果	30g	布丁	1匙		
	青菜	乾扁四季豆	60g	炒大陸妹	60g		
中餐	主食	燕麥飯	2碗	油飯	2碗		
	主菜	蕃茄炒蛋 蕃茄豆腐	80g	宮保油腐	85g		
	副菜	塔香鮮菇麵筋	65g	四色彩丁	70g		
	副菜	當歸滷白菜	65g	咖哩烤薯條	70g		
	青菜	炒油菜	70g				
	湯	紫菜豆皮湯	1碗	酸辣湯	1碗		
	果	芭樂		橘子			
晚餐	地方	麻油蛋麵線 咖哩燴酥餃 塔香杏鮑菇	515K			白飯	1.5碗
	異國	日式涼麵 炸蔬菜 素炒小黃瓜	510K			回鍋豆腐	80g
	麵食	普台擔擔飯- 臘腸 魯炸豆干 紅絲菠菜	520K			三杯筍丁鮮菇	70g
	風味	白飯 韓式泡菜煎豆腐 魯鮮菇素肚 炒青江菜	535K			普台素燥 炒青江菜	70g
	加菜	糙米飯 素燥 炒有機小松菜 蕃茄豆腐湯 麥茶	285K			綠豆白木耳	1碗
	果	楊桃				香瓜	
	蛋白質	43.1		49.4		30	
	脂肪	36.5		36		27.5	
	醣類	229		241		130	
	熱量	1416.9		1485.6		887.5	
早午							

清明連假

自民國 98 年承接以來即使用 C A S 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