

普台高中112年1月30至2月5日 膳食菜單暫定表

日期		1月30日		1月31日		2月1日		2月2日		2月3日		2月5日
星期		一		二		三		四		五		日
早餐	飲品											
	主食											
	主菜											
	副菜											
	副菜											
	青菜											
午餐	主食	紫米飯	紫米、米	白飯	米	塔香炒飯	米、九層塔、火腿、豆干、玉米粒、紅K	白飯	米	什錦素羹湯麵	油麵、香菇、金針菇、高麗菜、紅k、素丸	
	主菜	煎鮑菇豆腐	杏鮑菇、豆腐、黑胡椒粒	芹香麵腸	麵腸、芹菜、紅K	麻油猴菇	猴頭菇、杏鮑菇、甜椒	炸豆腐	豆腐	滷什錦	豆皮、什錦燒、油豆腐	
	副菜	乾煸四季豆	四季豆、香菇、辣椒	辣炒四色	小黃瓜、玉米筍、腰果、紅蘿蔔、甜椒	竹筍炒豆干	竹筍、豆干、辣椒、青椒	客家小炒	豆干、榨菜、紅魷、干香菇、芹菜	東炎醬炒菇	鮮香菇、杏鮑菇、蕃茄、九層塔	
	副菜	三杯茄子	茄子、九層塔、乾辣椒	醬燒白花菜	白花菜、紅蘿蔔、香菇	炒A菜	A菜	蕃茄燉馬鈴薯	馬鈴薯、蕃茄、香菇	炒菠菜	菠菜、薑絲	
	青菜	炒青江菜	青江菜、薑絲	炒大陸妹	大陸妹			炒高麗菜	高麗菜、紅K			
	湯	若谷茶湯	山藥、香椿排骨、滷包、玉米、高麗菜、柳松菇	紅燒湯	紅k、白k、油腐、玉米段	酸辣湯	金針菇、黑木耳、紅蘿蔔、素若絲、香菇	關東煮湯	香q糕、蘿蔔、玉米、甜不辣	燒仙草	紅白湯圓、紅豆、綠豆、珍珠、仙草汁	
	果	芭樂		蓮霧		棗子		橘子		香蕉		
晚餐	主食											白飯 米
	主菜											普台素燥干丁 豆干、普台素燥
	副菜											鮮菇大白菜 鮑魚菇、大白菜、薑絲
	副菜 青菜											綜合炸物 地瓜球、三角薯餅、四季豆、豆腐
	湯											炒青江菜 青江菜、薑絲
	果											客家鹹湯圓 紅白湯圓、茼蒿、香菇、豆包、芹菜
蛋白質		34.5		30.5		29		34.1		32		36
脂肪		27.5		25		25		26.6		27.5		30
醣類		135		132.5		120		149.9		117.5		147.5
熱量		925.5		877		821		975.4		845.5		1004

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