

普台高中112年3月1至3月5日 膳食菜單暫定表

日期		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
星期		三	四	五	六	日
西式早餐	飲品	綠茶	芹香芋頭米粉湯	奶茶	豆漿	麵線糊
	主食	鬆餅	紅豆包	白麥吐司	小漢堡	刈包
	主菜	火腿玉米炒蛋	醬爆素腿	水煮蛋	香積排	梅干三層若
	副菜	煉乳	蒸蘿蔔糕	花生醬	蜂蜜芥末醬	花生糖粉
	副菜	炒雙色花菜	火腿燴銀芽	玉米穀片/五彩球	茄汁螺絲麵	酸菜絲
中式早餐	飲品	綠茶	芹香芋頭米粉湯	奶茶	白粥	麵線糊
	主食	銀絲卷	紅豆包	鮮奶饅頭	芝麻包	刈包
	主菜	火腿玉米炒蛋	醬爆素腿	水煮蛋	黑椒火腿干丁	梅干三層若
	副菜	煉乳	蒸蘿蔔糕	烤薯片	什錦菜	花生糖粉
	副菜	魯蕪菁	火腿燴銀芽	魯蘿蔔	辣白菜筍片	酸菜絲
午餐	青菜	炒雙色花菜	炒大陸妹	炒A菜	炒小白菜	
	主食	白飯	日式炒烏龍	紅麴飯	紫米飯	白飯
	主菜	蕃茄豆腐	五味醬豆包	炸百頁豆腐	雲南豆腐蓉	滷蛋
	副菜	奶香金菇干絲	東炎醬炒菇	沙茶素肚	海帶雙絲	綜合滷味
	副菜	宮保馬鈴薯		茼蒿燴黃瓜	三杯茄子	素炒青花
	青菜	炒地瓜葉	炒油菜	炒小芥菜	芥藍菜	紅絲菠菜
	湯	酸白菜素九湯	碗仔翅	冬菜鮮菇湯	四神湯	青菜豆腐湯
	果	橘子	火龍果	柳丁	鳳梨	芭樂
晚餐	地方	普台擔擔飯	沙茶青椒洋若炒飯	地瓜飯	素鬆拌飯	客家鹹粥
		肉骨茶湯	素蝦花椰	皮蛋豆腐	蜜汁素排	香乾土豆
			塔香鮮香菇	炒青菜	素炒酸菜若絲	蘿蔔魯皮絲
	異國		日式咖哩飯	焗烤白醬燉飯	義式蕃茄燉飯	青醬通心麵
			蝸牛紅豆捲餅	紅豆奶酪	味噌烤百頁	酥皮南瓜濃湯
	麵食	麻辣關東煮、麵	紅燒湯麵	焗飽湯麵	米苔目鹹湯	沙茶鍋燒拉麵
		椒鹽毛豆莢	黑白切	夾心豆干	五香滷豆干	麻辣藥膳鮮筍
			素燻地瓜葉		紅絲鰻白菜	烤地瓜
宵夜	風味	普台擔擔飯	白飯	麻醬拌麵	炸醬乾麵	白飯
		什錦魯味	香G排	客家小炒	酥炸豆腐	柚香糖醋酥魚
		炒菠菜	酸菜炒豆干	脆結頭菜	炒高麗菜	素魯冬瓜
	加菜	香椿拌麵	糙米飯	傻瓜麵	白飯	炒小白花菜
		炒青江菜	炒小白菜	炒苦瓜	蔴冬瓜干丁	柚香糖醋酥魚
點心		酸菜筍片湯	青木瓜鮮菇湯	膳花生山藥湯	山茼蒿湯	素魯冬瓜
		檸檬椰果	紅豆粉粿湯	決明子	綠豆湯	炒小白花菜
	果	香蕉	木瓜	芭樂	葡萄	柳丁
	蛋白質	63	68	70	60	64.3
	脂肪	47	52.5	54	45	52.5
總量	早					
	午	258	277.5	273.5	258.5	226.5
熱量		1707	1854.5	1860	1679	1635.7