

普台高中114年2月3日至2月9日 膳食菜單暫定表

日期 星期		2月3日 一		2月4日 二		2月5日 三		2月6日 四		2月7日 五		2月8日 六		2月9日 日
西式早點	飲品													
	主食													
	主菜													
	副菜													
	副菜													
中式早點	飲品													
	主食													
	主菜													
	副菜													
	副菜													
	青菜													
午餐	主食	白米飯	米	什錦炊飯	米、鴻喜菇、美白菇、鮮香菇、紅K絲、高麗菜	紫米飯	米、紫米	白米飯	米	糙米飯	米、糙米	白米飯	米	
	主菜	清蒸臭豆腐	臭豆腐、榨菜絲、紅蘿蔔、鮮香菇、毛豆	醬淋煎豆包	豆包、醬汁	梅干油腐	梅干菜、油豆腐丁	素瓜仔若	素瓜仔若、豆干、皮絲	樹子燒嫩腐	破布子、豆腐	辣子G丁	素G丁、素G、辣椒、青椒、油花生	
	副菜	茄燒麵腸煲	茄子、麵腸、紅K片	三杯冬瓜干丁	冬瓜、四分干、紅K片、九層塔	佛跳牆	芋頭、白菜、杏鮑菇、香菇、筍子、紅K片	野菜燻烤	馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜、南瓜、乳酪絲	皇帝豆燻什錦	皇帝豆、皮絲、黑木耳、紅K片、豆干片	黑白切	白蘿蔔、紅K、黑豆干、海帶結	
	副菜	鹽酥綜合菇	杏鮑菇、鮮香菇、金針菇、椒鹽粉、酥炸粉	炒山茼蒿	薑絲、山茼蒿	豆豉苦瓜	苦瓜、豆輪、豆豉	雲耳高麗菜	黑木耳絲、高麗菜	糖醋白花	大蕃茄、白花菜	彩繪花椰	玉米筍、甜椒、青花菜	
	青菜	炒A菜	A菜、薑絲			炒菠菜	菠菜、薑絲	炒鵪白菜	鵪白菜、薑絲	炒油菜	油菜、薑絲	蠔油地瓜葉	地瓜葉	
	湯	苦瓜排骨湯	苦瓜、素排骨	南瓜濃湯	素火腿丁、玉米粒、紅k、馬K、南瓜	大黃瓜素酥湯	黃瓜、素排骨酥、薑絲	酸白菜豆皮湯	酸白菜、豆皮、豆腐	酸菜筍片湯	酸菜絲、筍片	紅燒湯	高麗菜、皮絲、玉米段	
	果	蘋果		橘子		棗子		柳丁		香蕉		柳丁		
晚餐特色餐	地方													白飯 米
	異國													沙茶燴豆腐 沙茶醬、豆腐
	麵食													咖哩炒洋芋 南瓜、馬K、三色豆
	風味													什錦炒白菜 大白菜、黑木耳、紅K絲、豆干片
	加菜													炒小白菜 酸菜筍絲湯 小白菜、薑絲 酸菜、筍絲、金針菇
	果													小蕃茄
每日 總量	早		63.5		110.5		62.9				32.5		32.5	32.5
	午		49		87.5		48.5				22.5		22.5	22.5
	晚		248.5		397.5		272.5				147.5		147.5	147.5
	全日		1695		2819.5		1778.1				922.5		922.5	922.5