

普台高中115年2月9日至2月22日 膳食菜單

日期		2月9日		2月10日		2月11日		2月12日		2月13日		2月22日	
星期		一		二		三		四		五		日	
西式早餐	飲品												
	主食												
	主菜												
	副菜												
	副菜												
中式早餐	飲品												
	主食												
	主菜												
	副菜												
	副菜												
	青菜												
中餐	主食		2碗	白米飯	2碗	紫米飯	1.5碗	白米飯	1.5碗			2碗	
	主菜		80g	蕃茄豆腐	80g	滷油嫩豆腐	1個	麻婆油腐	85g			1個	
	副菜		70g	四喜烤魷	70g	海帶炒豆干	70g	螞蟥上樹	70g			70g	
	副菜		70g	柳菇白菜	70g	彩繪山藥	70g	醬筍秀珍菇	70g			70g	
	青菜		70g	炒小白菜	70g	炒小芥菜	70g	炒大陸妹	70g			70g	
	湯		1碗	鳳梨苦瓜湯	1碗	枸杞南瓜湯	1碗	鮮菇羹湯	1碗			1碗	
	果			香蕉		小蕃茄		柳丁					
晚餐	地方											白米飯	2碗
	異國											砂鍋油腐	85g
	麵食											醬燒素G	75g
	風味											什錦炒高麗 炒油菜	75g
	加菜											酸菜筍片湯	1碗
	果											小蕃茄	
蛋白質	早											88.4	
脂肪	午											76.5	
醣類												382.5	
熱量												2572.1	

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