

普台高中 115年8月24日至8月30日膳食菜單暫定表

日期		8月24日		8月25日		8月26日		8月27日		8月28日		8月30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	白米飯	米	台式炒烏龍麵	烏龍麵、小白菜、豆干片、豆芽菜、皮絲	糙米飯	糙米、米	白飯	米	紅麴飯	米、紅麴米		
	主菜	蕃茄馬鈴薯燉油腐	馬鈴薯、油豆腐、大蕃茄、洋香菜	老皮嫩若	豆腐、醬汁	黑胡椒豆包	豆包、三色豆	三杯油豆腐	三角油豆腐、九層塔	五更常旺	豆腐、酸菜仁、黑木耳、豆腸		
	副菜	白菜滷	大白菜、紅K片、豆皮、鮮香菇	三杯米雪麵腸	素米雪、九層塔、麵腸、杏鮑菇	螞蟻上樹	冬粉、高麗菜、紅K絲	腐乳香酥G	杏鮑菇、鹽酥G丁、豆腐乳、酥炸粉	客家小炒	榨菜絲、豆干片、素魷餘、芹菜、辣椒		
	副菜	塔香豆腸	豆腸、九層塔			絲瓜金針	絲瓜、金針菇	豆豉苦瓜	苦瓜、豆豉	鮮菇炒蒲瓜	蒲瓜、鮮香菇		
	青菜	炒油菜	油菜	炒高麗菜	高麗菜、紅K絲	炒青江菜	青江菜	炒地瓜葉	地瓜葉	炒大陸妹	大陸妹、紅蘿蔔		
	湯	腰果牛蒡湯	牛蒡、白K、腰果、玉米段	大滷湯	大白菜、紅K絲、金針菇、黑木耳絲	冬瓜藥膳湯	冬瓜、皮絲、鮮香菇、藥膳包	四神湯	素肚、薏仁、山藥、四神湯包	日式味噌豆腐湯	味噌、豆腐		
	果	蘋果		西瓜		楊桃		火龍果		芭樂			
晚餐	主食											白米飯	米
	主菜											沙茶滷味	黑豆干、酸菜絲、角螺、素米雪
	副菜											四喜烤麩	烤麩、筍片、毛豆仁、黑木耳、紅K片
	副菜											腐皮炒高麗	高麗菜、日式炸豆皮、紅K片、鮮香菇
	青菜											炒小白菜	小白菜
	湯											味噌湯	海帶芽、豆腐、味噌
	果											鳳梨	
蛋白質	早 午											33.9	
脂肪												25	
醣類												132	
熱量												888.6	