普台高中8月1日至8月7日 菜單內容

日期		8月1日		8月2日		8月3日		8月4日		8月5日		8月7日	
星期		一		二		三		四		五		日	
早餐	飲品	**奶茶**	紅茶、牛奶	**味噌豆腐湯**	味噌、豆腐、小白菜	**絲瓜鹹粥**	絲瓜、香菇、紅K、米	**紅茶豆漿**	豆漿、紅茶包	**麵線糊**	什錦菜、排骨酥、紅麵線、香菇絲、皮絲、黑木耳、紅k、金珍、芹菜		
	主食	**厚片土司**	厚片土司	**白飯**	米	**小筍香包**	小筍香包	**牛奶螺絲捲**	牛奶螺絲捲				
	主菜	**火腿通心麵沙拉**	通心麵、馬K、玉米粒、素火腿、沙拉	**塔香蕃茄炒蛋 塔香蕃茄G丁**	九層塔、蛋、黑木耳、蕃茄/G丁	**雪裡豆包**	雪裡紅、豆包、辣椒	**蜜汁豆G**	豆G、白芝麻	**刈包**	刈包		
	副菜	**奶酥醬**	奶酥醬	**素鬆**	素鬆	**脆瓜**	脆瓜	**魯蘿蔔**	紅K、白K	**梅干大黑豆干**	大黑豆干、梅干菜		
	副菜	**百香果果凍**	果凍粉、百香果汁	**豆棗**	豆棗	**腰果紫菜酥**	腰果紫菜酥	**綜合堅果**	葡萄乾 腰果 葵花子 枸杞 南瓜子 杏仁片	**花生糖粉**	花生糖粉		
	青菜	**小黃瓜絲**	小黃瓜絲	**鮮菇海帶根**	海帶根、鮮香菇	**炒大陸妹**	大陸妹、薑絲	**榨菜蒲瓜**	蒲瓜條、榨菜、薑絲	**炒酸菜絲**	酸菜絲、薑絲		
中餐	主食	**紅麴飯**	米、紅麴米	**青醬時蔬義大利麵**	義大利麵、白花菜、三色豆、甜椒、火腿丁、九層塔	**五穀飯**	米、五穀米	**糙米飯**	米、糙米	**白飯**	米		
	主菜	**筍絲炒蛋 筍絲炒皮絲**	竹筍、蛋、紅K 竹筍、香菇、皮絲、甜椒	**玉米炒百頁**	百頁豆腐、香菇、玉米粒 、豆薯、青豆仁	**三色蒸蛋 酸菜炒豆腸**	蛋、皮蛋、鹹鴨蛋 酸菜、豆腸	**蕃茄豆包**	豆包、蕃茄、甜椒	**雲南豆腐蓉**	豆腐、香菇、紅k、火腿、芹菜、素若粒		
	副菜	**黃瓜炒黑輪**	大黃瓜、黑輪條、黑木耳絲	**醬汁秋葵**	秋葵、薑末、香油、醬油	**咖哩大黑豆干**	大黑豆干、馬K、三色豆	**奶油火腿金針菇**	金針菇、火腿、紅K、奶油	**義式烤地瓜**	地瓜、義大利香料		
	副菜	**醬燒若末四季**	四季豆、豆豉、豆干	**奶油白菜**	大白菜、鮮香菇、紅K	**涼拌黃豆芽**	黃豆芽、紅k、小黃瓜	**冬瓜燒豆輪**	冬瓜、豆輪、薑片	**高麗菜素魯**	高麗菜、蘭花乾		
	青菜	**炒青江菜**	青江菜、金針菇、薑絲			**炒空心菜**	空心菜、薑絲	**炒芥藍菜**	芥藍菜、薑絲	**炒油菜**	油菜、薑絲		
	湯	**紅燒湯**	紅k、白k、豆輪、紅燒滷包	**綠豆木耳湯**	綠豆、白木耳、紅棗、洋薏仁	**豆薯玉米湯**	豆薯、玉米段、薑	**紫菜豆腐湯**	紫菜、豆腐、薑絲	**酸菜鮮筍湯**	鮮筍片、酸菜仁、薑絲		
	果	**芒果**		**小玉**		**哈密瓜**		**西瓜**		**鳳梨**			
晚餐	地方	**普台擔擔飯 雪裡素鰻 紅絲高麗**	米、普台擔擔醬 雪裡紅、素鰻 紅k、高麗菜	**嘉義G若絲飯 炒菜豆 麻油蒟蒻腰花**	米、豆包、杏鮑菇、醬汁、 菜豆、紅K、素肉粒 麻油、老薑、腰花	**香椿蛋炒飯 素炒豆包 醃蘿蔔**	米、蛋、香菇絲、素火腿、高麗菜、紅K、毛豆仁、香椿 豆包、西洋芹、紅K 白K、紅K、話梅	**煉奶銀絲卷 炸醬乾麵**	銀絲卷-大、煉奶 麵條、維力炸醬、素燥、小白菜、豆芽菜			**香嚐鮮蔬炒飯**	米、香嚐、高麗菜、青江菜、三色豆
	異國	**香辣牛奶鍋-拉麵 布丁**	拉麵、玉米段、百頁、熱狗(切)、奶粉、高麗菜、金針菇、辣油、起司、布丁粉	**泰式炒意麵 塔香素餘 酸辣青木瓜**	鍋燒意麵、火腿、甜椒、高麗菜、鳳梨、黑木耳、紅K、素餘、九層塔、甜椒 青木瓜、百香果醬、辣椒	**韓式泡菜涼麵 炸蔬菜 炒龍鬚菜**	油麵、韓式泡菜、小黃瓜、紅k、豆包 、南瓜、紅K、四季豆 、龍鬚菜、薑絲	**海苔椒鹽藍帶G排-飯 酸甜涼拌洋芋 空心菜炒素羊若**	米、豆包、起司、海苔粉、麵包粉、椒鹽粉、醬汁 馬鈴薯、甜椒 空心菜、素羊若			**沙茶素魯**	凍豆腐、豆腸、冬瓜
	麵食	**蕃茄洋芋湯麵 魯冬瓜 糖醋百頁**	麵條、蕃茄、馬k、素火腿片、青江菜 冬瓜、紅K、醬汁 百頁豆腐、甜椒、糖醋醬	**麻油麵線 糖醋燴酥餃 金沙杏鮑菇**	麵線、皮絲、高麗菜、青江菜、金針菇、水餃、馬K、甜椒、素烏魚子、豆腐、杏鮑菇	**藥膳羊若米粉湯 素燥烤豆腐 炒莧菜**	米粉、凍豆腐、素羊若、小白菜、高麗菜、麻油 豆腐、普台素燥 、莧菜、素蟹絲	**大滷麵 紅燒南瓜 塔香雪花片**	油麵、香菇、筍絲、紅K、香菇丸、豆腐、南瓜、黑木耳絲、玉米粒、鮑魚菇、紅k、雪花片			**酥炸鮮菇**	杏鮑菇、G丁、青椒
	風味	**客家菜脯炒飯 茶凍 綜合滷味**	米、菜脯、素火腿、毛豆仁、紅K丁、玉米粒、高麗菜 紅茶包、果凍粉、海帶結、豆g、蘿蔔	**沙茶素魷魚糞飯 宮保高麗菜 香椿素鬆嫩腐**	米、香菇絲、素肉羹、素魷魚、沙茶醬、大白菜、、素火腿、高麗菜、油花生、嫩豆腐、香椿醬、素鬆	**白飯 橙汁素排骨 沙茶油腐 豆豉山苦瓜**	米、香椿排骨、杏鮑菇、山藥、紅K 油豆腐、沙茶醬、小黃瓜、紅k 山苦瓜、豆豉	**鳳梨素鬆炒飯 香菇豆薯條 素鮪魚炒蛋**	米、素鬆、素蝦仁、紅K、鳳梨、青豆仁、青椒 豆薯、馬k、鮮香菇、蛋、素鮪魚、紅k、玉米粒			**炒鵝白菜**	鵝白菜、薑絲
	加菜	**糙米飯 素燥 青椒炒筍片 金針冬菜湯 麥茶**	糙米、皮絲、香菇、香椿醬、鮮筍片、青椒 冬菜、金針、薑絲 炒大麥	**傻瓜麵 炒青江菜 蕃茄玉米湯 檸檬冬瓜珍珠**	麵條、醬汁 青江菜、薑絲 蕃茄、玉米段、高麗菜、薑絲 檸檬汁、冬瓜塊、珍珠	**素燥拌麵 炒大白菜 酸辣湯 紅茶**	素燥、麵條 紅k、大白菜、薑絲 筍絲、紅k、木耳、素肉絲、 紅茶包	**糙米飯 素燥 炒大陸妹 冬瓜枸杞湯 烏龍茶**	糙米 皮絲、香菇、香椿醬 大陸妹 冬瓜、枸杞、薑絲 烏龍茶			**酸辣湯**	筍絲、黑木耳絲、豆腐、紅K、香菇
	果	**香蕉**		**鳳梨**		**芭樂**		**火龍果**				**西瓜**	
蛋白質													
脂肪	早午												
醣類													
熱量													