|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年5月份 普門中學早、午、晚菜單 〔葷食〕** |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 湯 | 其 他 | **全穀根****莖類****(份)** | **豆魚肉****蛋肉類(份)** | **蔬菜類(份)** | **油脂類(份)** | **水果(份)** | **熱量****(Kcal)** |
| 5月1日 | 早 | 什錦炒飯 | 冬菜冬粉 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 雞塊小丸子X7 | 越式寬粉 | 田園五彩丁 | 紅蔘青江菜 | 味噌湯 | 奇異果 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 822 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 茄汁肉片 | 三絲滑蛋 | 雪菜豆干 | 炒高麗菜 | 什錦肉絲 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 5月2日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、喜兔甜包x1 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 胚芽米飯 | 梅干菜燒肉 | 烤麩白菜 | 回鍋素肉 | 蔥香空心菜 | 綠豆粉角甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蜜汁雞 | 菜甫炒蛋 | 越瓜麵腸 | 炒A菜 | 海芽大骨湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月3日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 油飯(肉絲、蝦猴等)茶葉蛋x1、炒小黃瓜 | 四神湯 | 健健美 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期三  | 晚 | 米 飯 | 香酥魚排x1 | 火腿蒸蛋 | 蕃茄豆腐 | 炒青江菜 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月4日蔬食日 | 早 | 素肉燥飯(素絞肉等)、蒸蘿蔔糕x1 | 蔬菜湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 泡菜素肉炒飯(素肉、泡菜等)素鱈排x1、三絲豆芽菜 | 香菇素雞 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅糟肉 | 香菇油腐 | 素三寶 | 炒青花菜 | 茶壺湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月5日 | 早 | 蔥油餅加蛋、玉米濃湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 炸旗魚排×1 | 毛豆拌豆干 | 魚香筍絲 | 沙茶油菜 | 玉米芙蓉 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 椰香山藥捲x1 | 酸菜炒麵腸 | 炒高麗菜 | 扁蒲素肉 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 5月6日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 油淋雞腿x1 | 肉末玉米 | 蟹絲扁蒲 | 蒜香大陸妹 | 酸辣湯 | 西谷米冬瓜露 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期六  | 晚 | 米 飯 | 拉油里肌x1 | 肉末木須蛋 | 滷海帶結 | 炒A菜 | 味噌湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 5月7日 | 早 | 巧克力厚片、餐包、鮮奶 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 椒麻雞 | 肉燥麵腸 | 雪菜豆干 | 枸杞小白菜 | 豆薯蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 泰式香豆腐 | 九塔茄子 | 炒空心菜 | 關東煮 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |

|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年5月份 普門中學早、午、晚菜單 〔葷食〕** |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 湯 | 其 他 | **全穀根****莖類****(份)** | **豆魚肉****蛋肉類(份)** | **蔬菜類(份)** | **油脂類(份)** | **水果(份)** | **熱量****(Kcal)** |
| 5月8日 | 早 | 什錦炒粄條(肉絲等) | 薑絲冬瓜 |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 家常滷肉燥 | 椒鹽甜不辣 | 蘭花干小黃瓜 | 枸杞高麗菜 | 蕃茄如意 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 香酥雞肉排x1 | 滷什錦 | 素料菜甫 | 炒大陸妹 | 玉米龍骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 5月9日 | 早 | 咖哩雞燴飯(雞丁等) | 紫菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 肉骨茶燉雞 | 客家小炒 | 豆包四色 | 炒青江菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 沙嗲肉片 | 炒三丁 | 辣炒脆筍 | 炒油菜 | 什錦肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月10日 | 早 | 法國吐司、紅茶 | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 泡菜肉絲蛋炒飯(肉絲等)蠔油獅子頭x1、韭菜豆芽 | 青菜魚丸 | 小蕃茄 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期三  | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 麻婆豆腐 | 豆醬茄子 | 炒青花菜 | 蘿蔔蕃茄 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 5月11日蔬食日 | 早 | 素麵羹(素香菇粳等)、喜兔甜包x1 | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 子薑麵腸 | 清燒白卜腐竹 | 素肉海茸 | 炒小白菜 | 紅豆紫米甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆雞 | 柴魚蒸蛋 | 五香妙炒 | 炒空心菜 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 5月12日 | 早 | 饅頭夾培根蛋、米漿 | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 滷炸雞腿x1 | 三色蛋 | 雪菜百頁 | 開陽絲瓜 | 蔬菜濃湯 | 綠豆仁粉條甜湯 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔滷肉燥 | 炸薯條 | 梅干燒冬瓜 | 韭菜豆芽 | 味噌湯 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 5月13日 | 早 | 大理石蛋糕、小饅頭、鮮奶 | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 甘藷紅蘿蔔燉雞 | 什錦燴針菇 | 甘藍豆皮 | 沙茶油菜 | 關東煮 | 綜合粉圓甜湯 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 雙蔥五花肉片x1 | 沙茶豆干 | 香菇燒蘿蔔 | 紅蔘高麗菜 | 扁蒲蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
|  5月14日 | 早 | 煎餃、柴魚味噌油腐湯  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 照燒雞排x1 | 咖哩花菜 | 邵子豆腐 | 炒青江菜 | 海芽大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯  | 蛋黃蒸肉餅 | 香菇油腐 | 泡菜黃豆芽 | 炒A菜 | 豆薯肉絲 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 5月15日 | 早 | 麵線糊(肉粳等)、芝麻球x1 | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 豆乳雞 | 咖哩花菜肉片 | 冬瓜封 | 炒小白菜 | 味噌豆腐蛋花 | 蘋 果 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 沙茶油菜肉片 | 肉末木須蛋 | 紅燒茹素 | 炒大陸妹 | 高麗菜大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| **味帝團膳公司 106年5月份 普門中學早、午、晚菜單 〔葷食〕** |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 湯 | 其 他 | **全穀根****莖類****(份)** | **豆魚肉****蛋肉類(份)** | **蔬菜類(份)** | **油脂類(份)** | **水果(份)** | **熱量****(Kcal)** |
| 5月16日 | 早 | 什錦炒麵(肉絲等) | 青菜魚丸湯 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 小米飯 | 紅燒肉 | 酸菜豬血煲 | 雙色豆薯 | 炒油菜 | 紅豆紫米甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排x1 | 沙茶豆干 | 肉末玉米 | 炒青花菜 | 蔬菜味噌 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 5月17日 | 早 | 鮪魚蛋餅、豆漿 | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 焦糖滷雞腿x1 | 肉末木須蛋 | 冬瓜封 | 炒高麗菜 | 南瓜龍骨 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 家常滷肉燥 | 回鍋肉片 | 榨菜炒豆包 | 炒A菜 | 羅宋湯 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 5月18日蔬食日 | 早 | 素蕃茄醬風味炒飯(紅蘿蔔等) | 薑絲冬瓜湯 |  | 4.5 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 538 |
| 午 | 素蔬什錦粥(素肉、皮絲肉等)菜包x1、素咖哩豆腸、五味冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四  | 晚 | 米 飯 | 雞塊小丸子x7 | 客家蒸蛋 | 雪菜腐竹 | 韭菜豆芽 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月19日 | 早 | 香雞蛋三明治、巧克力牛奶 | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 白醬海鮮義式麵(蛤蠣等)花枝丸x2、炒青花菜 | 玉米濃湯 | 綜合甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 滷海帶串x1 | 炒小白菜 | 白卜魚丸 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月20日 | 早 | 水煎包、紅茶豆漿 | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 打拋豬肉 | 咕嚕油豆腐 | 寬粉榨菜 | 炒大陸妹 | 海芽大骨 | 仙草蜜 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蒜頭雞 | 南洋咖哩 | 醬燒茄子 | 炒A菜 | 青菜魚丸 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 5月21日 | 早 | 九層塔蛋餅、五榖漿 | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 拉油里肌x1 | 蔥炒豆干 | 洋蔥炒蛋 | 炒油菜 | 蕃茄如意 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日  | 晚 | 米 飯 | 豆豉雞丁 | 肉燥麵腸 | 三色玉米 | 炒高麗菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 5月22日 | 早 | 高麗菜粥(絞肉等)、喜兔甜包x1 |  |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥什錦 | 麻婆豆腐 | 雙色木耳 | 韭菜豆芽 | 紫菜蛋花 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿x1 | 花生海帶麵筋 | 豆薯燜蛋 | 炒青花菜 | 蔬菜大骨 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 5月23日 | 早 | 義大利肉醬麵 | 玉米濃湯 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 胚芽米飯 | 金錢燒肉 | 黃瓜肉粳 | 素三寶 | 炒青江菜 | 羅宋湯 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香酥魚排x1 | 炒四寶 | 甘藍豆皮 | 蒜香大陸妹 | 黃瓜魚丸 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| **味帝團膳公司 106年5月份 普門中學早、午、晚菜單 〔葷食〕** |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | 湯 | 其 他 | **全穀根****莖類****(份)** | **豆魚肉****蛋肉類(份)** | **蔬菜類(份)** | **油脂類(份)** | **水果(份)** | **熱量****(Kcal)** |
| 5月24日 | 早 | 燒肉蛋吐司、奶茶 | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 廣東粥(赤肉絲、蟹味棒等)雞肉堡x1、肉包x1、五味冬瓜 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排x1 | 香菇油腐 | 雪菜脆筍 | 薑絲小白菜 | 豆腐蛋花 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 5月25日蔬食日 | 早 | 粿仔湯(素絞肉等)、芝麻球x1 |  |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 梅干菜燒素肉 | 烤麩白菜 | 麻辣金絲 | 素鐵板豆芽菜 | 綠豆粉角甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 栗子燒肉 | 珍珠丸子x2 | 泡菜黃豆芽 | 炒A菜 | 味噌湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月26日 | 早 | 燻雞抓餅、蘑菇濃湯 | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 柳葉魚x3 | 田園五彩丁 | 麻婆豆腐 | 蠔油油菜 | 翡翠蛋花 | 檸檬愛玉甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期五  | 晚 | 米 飯 | 海帶燒肉 | 花見蒸蛋 | 紅燒蘿蔔 | 炒大陸妹 |  酸辣湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月27日 | 早 | 淨空 |
| 午 |
| 星期六 | 晚 |
| 5月28日 | 早 | 淨空 |
| 午 |
| 星期日 | 晚 |
| 5月29日 | 早 | 淨空 |
| 午 |
| 星期一 | 晚 |
| 5月30日 | 早 | 淨空 |
| 午 |
| 星期二 | 晚 |
| 5月31日 | 早 | 果醬三明治、菠蘿餐包、巧克力牛奶 | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 喀拉雞腿排x1 | 香菇油腐 | 金針木耳素肚 | 炒高麗菜 | 酸菜肉絲 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 糖醋魚丁 | 菜甫炒蛋 | 五色素料 | 炒空心菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |