|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年5月份 普門中學早、午、晚菜單 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 素什錦炒飯(紅蘿蔔等) | | | | | | 冬菜冬粉 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 海帶燒素肉 | 素輪榨菜 | | 針菇白菜 | 炒空心菜 | 南瓜素肉 | 奇異果 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 822 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄素肉 | 炸茄餅 | | 雪菜豆干 | 炒高麗菜 | 玉米湯 |  | 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 | 香椿百頁豆腐 | 酸菜炒素肚 | | 五香妙炒 | 炒小白菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 素鵝x1 | 咖哩洋芋 | | 越瓜麵腸 | 炒A菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月3日 | 早 | 素鮪魚三明治、紅茶 | | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 辣泰北麵腸 | | 紅燒茹素 | 紅豆金棗x2 | 炒油菜 | 芹香黃瓜 | 健健美 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 椒鹽素魚排x1 | 什錦燴針菇 | | 蕃茄豆腐 | 炒青江菜 | 榨菜素肉絲 |  | 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 | 紅糟素肉 | 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 | 素蔥油餅加蛋、素玉米濃湯 | | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 紫米飯 | 豆乳素肉 | 素螞蟻上樹 | | 九塔茄子 | 素蝦絲瓜 | 蕃茄豆腐 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 筍干素肉 | 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 | 素起司蛋餅、豆漿 | | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿x1 | 素肉玉米 | | 素蟹絲扁蒲 | 炒大陸妹 | 素酸辣湯 | 西谷米冬瓜露 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 糖醋素排骨 | 咕嚕油豆腐 | | 滷海帶結 | 炒A菜 | 薑絲海芽 |  | 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 | 辣子素雞 | 炒四寶 | | 雪菜豆干 | 枸杞小白菜 | 紅棗豆薯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 素三杯雞 | 泰式香豆腐 | | 九塔茄子 | 炒空心菜 | 素關東煮 |  | 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 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 素什錦炒粄條(素肉絲等) | | | | | 薑絲冬瓜 |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 素黑輪片x1 | 咖哩花菜蒟蒻 | 素沙茶豆干丁 | 炒青江菜 | 味噌素丸 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 宮保素肉 | 滷什錦 | 素料菜甫 | 炒大陸妹 | 玉米湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 5月9日 | 早 | 素咖哩雞燴飯(素雞等) | | | | | 竹笙紫菜 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 香酥牛蒡 | 紅燒豆包x1 | 冬瓜封 | 炒菜豆 | 榨菜冬粉 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 炒三丁 | 辣炒脆筍 | 炒油菜 | 素冬菜鴨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月10日 | 早 | 素法國吐司、紅茶 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 素鵝x1 | 回鍋素肉 | 雪菜豆干 | 枸杞高麗菜 | 金針竹笙 | 小蕃茄 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 素麻婆豆腐 | 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 | 五福臨門 | 甘醇風味馬鈴薯 | 五香妙炒 | 炒空心菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 5月12日 | 早 | 素饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 素義大利肉醬麵(素肉燥等)紅燒素獅子頭x1、炒青花菜 | | | | | 素玉米濃湯 | 綠豆仁粉條甜湯 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔素肉燥 | 炸薯條 | 梅干燒冬瓜 | 素鐵板豆芽菜 | 蔬菜味噌 |  | 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 | 醬爆素肉 | 什錦燴針菇 | 甘藍豆皮 | 素沙茶油菜 | 素關東煮 | 綜合粉圓甜湯 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 梅干素肉 | 素沙茶豆干 | 香菇燒蘿蔔 | 紅蔘高麗菜 | 扁蒲素肉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月14日 | 早 | 煎餃、素柴魚味噌油腐湯 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 香椿百頁豆腐 | 素三鮮冬瓜 | 酸菜炒麵腸 | 炒青江菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 豆乳素肉 | 香菇油腐 | 泡菜黃豆芽 | 炒A菜 | 豆薯湯 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 5月15日 | 早 | 素麵線糊(素肉粳等)、芝麻球x1 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 瓜仔素雞 | 田園五彩丁 | 滷海帶串x1 | 炒小白菜 | 當歸素肉 | 蘋 果 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 當歸素鴨 | 炒牛蒡 | 紅燒茹素 | 炒大陸妹 | 素冬菜冬粉 |  | 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 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 素什錦炒麵(乾香菇絲等) | | | | | 青菜素丸 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 小米飯 | 紅燒烤麩 | 香菇油腐 | 泡菜黃豆芽 | 炒高麗菜 | 粉粿仙草甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 咖哩素雞 | 素沙茶豆干 | 素肉玉米 | 炒青花菜 | 蔬菜味噌 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 5月17日 | 早 | 素鮪魚蛋餅、豆漿 | | | | | | | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋素肉 | 日式蒸南瓜 | 素料菜甫 | 炒空心菜 | 茶壺湯 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 家常素肉燥 | 回鍋素香腸 | 榨菜炒豆包 | 炒A菜 | 素羅宋湯 |  | 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 | 素蚵仔酥x5 | 甘醇風味馬鈴薯 | 雪菜腐竹 | 素鐵板豆芽菜 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月19日 | 早 | 素香雞蛋三明治、巧克力牛奶 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三色麵輪 | 鮮菇燴黃瓜 | 炸茄餅 | 炒青江菜 | 素羅宋湯 | 綜合甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 豆腐四寶 | 滷海帶串x1 | 炒小白菜 | 芹菜蘿蔔 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月20日 | 早 | 素水煎包、紅茶豆漿 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄素肉 | 咕嚕油豆腐 | 寬粉榨菜 | 炒大陸妹 | 針菇海芽 | 仙草蜜 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 素蠔油海蔘 | 南洋咖哩 | 醬燒茄子 | 炒A菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 5月21日 | 早 | 素九層塔蛋餅、五榖漿 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 咕咾素雞 | 日式關東煮 | 越瓜麵腸 | 炒油菜 | 蕃茄如意 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 京醬素肉 | 素肉燥麵腸 | 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(素肉等)、喜兔甜包x1 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 椒鹽素魚片x1 | 毛豆拌豆干 | 甘藍炒素香腸 | 素鐵板豆芽菜 | 素鄉村濃湯 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿x1 | 花生海帶麵筋 | 邵子豆腐 | 炒青花菜 | 蔬菜湯 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 5月23日 | 早 | 素義大利肉醬麵(素肉燥等) | | | | | 素玉米濃湯 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 素油飯(素肉絲、乾香菇絲等)朴子豆包x1、炒小黃瓜 | | | | | 四神Q腸 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 海帶燒素肉 | 炒四寶 | 甘藍豆皮 | 炒大陸妹 | 黃瓜素丸 |  | 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 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 素燒肉蛋吐司、奶茶 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三杯洋芋薯 | 素蟹味溜豆腐 | 金針木耳素肚 | 紅蔘油菜 | 味噌素丸 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 枸杞藥膳素鴨 | 香菇油腐 | 雪菜脆筍 | 薑絲小白菜 | 玉米芙蓉 |  | 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 | 栗子素雞 | 素螞蟻上樹 | 泡菜黃豆芽 | 炒A菜 | 味噌湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月26日 | 早 | 素燻雞抓餅、蘑菇濃湯 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 乾燒麵腸 | 越式寬粉 | 素肉玉米 | 炒高麗菜 | 薑絲海芽 | 檸檬愛玉甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 素黑輪片x1 | 紅燒蘿蔔 | 炒大陸妹 | 素酸辣湯 |  | 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 | 素雞腿x1 | 咕嚕油豆腐 | 炒牛蒡 | 炒青江菜 | 素香菇肉粳湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 糖醋豆包x1 | 酸菜炒素肚 | 五色素料 | 炒空心菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |