|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年5月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | 熱量  (Kcal) |
| 5月1日 | 早 | 什錦炒飯、滷蛋x1(球隊) | | | | | | 冬菜冬粉 |  |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 雞塊小丸子X7 | 家常滷肉燥 | 越式寬粉 | 田園五彩丁 | 紅蔘青江菜 | 味噌湯 | 奇異果 |  | 897 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 茄汁肉片 | 喀啦雞腿排x1 | 三絲滑蛋 | 雪菜豆干 | 炒高麗菜 | 什錦肉絲 |  | 土魠魚麵羹 | 1254 |
| 5月2日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、喜兔甜包x1、滷蛋x1(球隊) | | | | | | | | | 592 |
| 午 | 胚芽米飯 | 梅干菜燒肉 | 照燒雞排x1 | 烤麩白菜 | 回鍋素肉 | 蔥香空心菜 | 綠豆粉角甜湯 |  |  | 892 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蜜汁雞 | 沙茶肉片 | 菜甫炒蛋 | 越瓜麵腸 | 炒A菜 | 海芽大骨湯 | 義大利蘑菇肉醬麵、魚丸湯 | | 1300 |
| 5月3日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | | | | | | | |  | 542 |
| 午 | 油飯(肉絲、蝦猴等)茶葉蛋x1、黑胡椒大排x1(球隊)、炒小黃瓜 | | | | | | 四神湯 | 健健美 |  | 950 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香酥魚排x1 | 白卜燒肉 | 火腿蒸蛋 | 蕃茄豆腐 | 炒青江菜 | 榨菜肉絲 |  | 麵線糊、雞肉堡x1 | 1290 |
| 5月4日 | 早 | 肉燥飯(絞肉等)、蒸蘿蔔糕x1、滷蛋x1(球隊) | | | | | | 蔬菜湯 |  |  | 542 |
| 午 | 紫米飯 | 三杯雞 | 筍乾燒肉 | 奶油洋芋 | 麻辣金絲 | 炒小白菜 | 海芽大骨 |  |  | 950 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅糟肉 | 照燒雞肉堡x1 | 香菇油腐 | 素三寶 | 炒青花菜 | 茶壺湯 |  | 水煎包x4、玉米濃湯 | 1290 |
| 5月5日 | 早 | 蔥油餅加蛋、玉米濃湯 | | | | | | |  |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 炸旗魚排×1 | 咖哩雞 | 毛豆拌豆干 | 魚香筍絲 | 沙茶油菜 | 玉米芙蓉 | 香吉士 |  | 952 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 鹽酥雞 | 椰香山藥捲x1 | 酸菜炒麵腸 | 炒高麗菜 | 扁蒲素肉 |  |  | 975 |
| 5月6日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | | |  |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 油淋雞腿x1 | 京醬肉片 | 肉末玉米 | 蟹絲扁蒲 | 蒜香大陸妹 | 酸辣湯 | 西谷米冬瓜露 |  | 868 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 拉油里肌x1 | 滷三節翅x1. | 肉末木須蛋 | 滷海帶結 | 炒A菜 | 味噌湯 |  |  | 923 |
| 5月7日 | 早 | 巧克力厚片、餐包、鮮奶 | | | | | | |  |  | 640 |
| 午 | 米 飯 | 椒麻雞 | 蒜味大排x1 | 肉燥麵腸 | 雪菜豆干 | 枸杞小白菜 | 豆薯蛋花 |  |  | 892 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 芋頭燒雞 | 泰式香豆腐 | 九塔茄子 | 炒空心菜 | 關東煮 |  |  | 900 |
| 5月8日 | 早 | 什錦炒粄條(肉絲等)、滷蛋x1(球隊) | | | | | | 薑絲冬瓜 |  |  | 577 |
| 午 | 米 飯 | 家常滷肉燥 | 香菇雞 | 椒鹽甜不辣 | 蘭花干小黃瓜 | 枸杞高麗菜 | 蕃茄如意 | 葡 萄 |  | 952 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 香酥雞肉排x1 | 紅燒排骨 | 滷什錦 | 素料菜甫 | 炒大陸妹 | 玉米龍骨 |  | 肉粽x2、味噌湯 | 1340 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年5月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | 熱量  (Kcal) |
| 5月9日 | 早 | 咖哩雞燴飯(雞丁等)、滷蛋x1(球隊) | | | | | | 紫菜蛋花 |  |  | 640 |
| 午 | 糙米飯 | 肉骨茶燉雞 | 海帶燒肉 | 客家小炒 | 豆包四色 | 炒青江菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  |  | 862 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 沙嗲肉片 | 炸魚片x1 | 炒三丁 | 辣炒脆筍 | 炒油菜 | 什錦肉絲 |  | 鍋燒意麵 | 1300 |
| 5月10日 | 早 | 法國吐司、紅茶 | | | | | | | | | 671 |
| 午 | 泡菜肉絲蛋炒飯(肉絲等)蠔油獅子頭x1、花枝排x1(球隊)、韭菜豆芽 | | | | | | 青菜魚丸 | 小蕃茄 |  | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 辣子雞 | 麻婆豆腐 | 豆醬茄子 | 炒青花菜 | 蘿蔔蕃茄 |  | 炒豆芽麵、蘿蔔湯 | 1286 |
| 5月11日 | 早 | 麵羹(魚粳等)、喜兔甜包x1、滷蛋x1(球隊) | | | | | |  |  |  | 655 |
| 午 | 米 飯 | 醬爆肉片 | 蜜汁雞排x1 | 螞蟻上樹 | 紅燒蘿蔔 | 炒小白菜 | 黃瓜大骨 |  |  | 855 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆雞 | 蕃茄燉肉 | 柴魚蒸蛋 | 五香妙炒 | 炒空心菜 | 榨菜肉絲 |  | 肉燥飯、四神湯 | 1298 |
| 5月12日 | 早 | 饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | |  |  |  | 670 |
| 午 | 米 飯 | 滷炸雞腿x1 | 洋芋燒肉 | 三色蛋 | 雪菜百頁 | 開陽絲瓜 | 蔬菜濃湯 | 綠豆仁粉條甜湯 |  | 900 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔滷肉燥 | 鹽酥魚丁 | 炸薯條 | 梅干燒冬瓜 | 韭菜豆芽 | 味噌湯 |  |  | 909 |
| 5月13日 | 早 | 大理石蛋糕、小饅頭、鮮奶 | | | | | | |  |  | 687 |
| 午 | 米 飯 | 甘藷紅蘿蔔燉雞 | 咕咾肉 | 什錦燴針菇 | 甘藍豆皮 | 沙茶油菜 | 關東煮 | 綜合粉圓甜湯 |  | 878 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 雙蔥五花肉片x1 | 沙茶雞 | 沙茶豆干 | 香菇燒蘿蔔 | 紅蔘高麗菜 | 扁蒲蛋花 |  |  | 900 |
| 5月14日 | 早 | 煎餃、柴魚味噌油腐湯 | | | | | | |  |  | 617 |
| 午 | 米 飯 | 照燒雞排x1 | 黑胡椒豬柳 | 咖哩花菜 | 邵子豆腐 | 炒青江菜 | 海芽大骨 |  |  | 900 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 冬瓜燒雞 | 香菇油腐 | 泡菜黃豆芽 | 炒A菜 | 豆薯肉絲 |  |  | 898 |
| 5月15日 | 早 | 麵線糊(肉粳等)、芝麻球x1、滷蛋x1(球隊) | | | | | | |  |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 豆乳雞 | 蒜泥五花排x1 | 咖哩花菜肉片 | 冬瓜封 | 炒小白菜 | 味噌豆腐蛋花 | 蘋 果 |  | 862 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 沙茶油菜肉片 | 海鮮排x1 | 肉末木須蛋 | 紅燒茹素 | 炒大陸妹 | 高麗菜大骨 |  | 鍋貼x15、紫菜蛋花 | 1298 |
| 5月16日 | 早 | 什錦炒麵(肉絲等) 、滷蛋x1(球隊) | | | | | | 青菜魚丸湯 |  |  | 652 |
| 午 | 小米飯 | 紅燒肉 | 滷炸雞腿x1 | 酸菜豬血煲 | 雙色豆薯 | 炒油菜 | 紅豆紫米甜湯 |  |  | 892 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排x1 | 蛋酥滷肉燥 | 沙茶豆干 | 肉末玉米 | 炒青花菜 | 蔬菜味噌 |  | 酸辣湯餃 | 1323 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年5月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | | | | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | | 熱量  (Kcal) |
| 5月17日 | 早 | 鮪魚蛋餅、豆漿 | | | | | | | | | | | 592 |
| 午 | 米 飯 | 焦糖滷雞腿x1 | 茄汁魚排x1 | 肉末木須蛋 | 冬瓜封 | 炒高麗菜 | | 南瓜龍骨 | 葡 萄 |  | | 897 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 家常滷肉燥 | 紅燒雞排x1 | 回鍋肉片 | 榨菜炒豆包 | 炒A菜 | | 羅宋湯 |  | 海產粥 | | 1254 |
| 5月18日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯、麥克雞塊x2(球隊) | | | | | | 薑絲冬瓜湯 | |  | | | 613 |
| 午 | 薏仁米飯 | 糖醋排骨 | 豆豉雞丁 | 紅燒豆包x1 | 三色玉米 | 蒜香菜豆 | | 榨菜冬粉 |  |  | | 892 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 雞塊小丸子x7 | 紅糟肉 | 客家蒸蛋 | 雪菜腐竹 | 韭菜豆芽 | | 青菜豆腐 |  | 油麵、赤肉羹 | | 1300 |
| 5月19日 | 早 | 香雞蛋三明治、巧克力牛奶 | | | | | | | | |  | | 542 |
| 午 | 白醬海鮮義式麵(蛤蠣等)花枝丸x2、炸三節翅x1(球隊)、炒青花菜 | | | | | | | 玉米濃湯 | 綜合甜湯 |  | | 950 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 豆豉蒸排骨x1 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 滷海帶串x1 | 炒小白菜 | | 白卜魚丸 |  |  | | 890 |
| 5月20日 | 早 | 水煎包、紅茶豆漿 | | | | | | |  |  |  | | 652 |
| 午 | 米 飯 | 打拋豬肉 | 蔥爆雞 | 咕嚕油豆腐 | 寬粉榨菜 | 炒大陸妹 | | 海芽大骨 | 仙草蜜 |  | | 892 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蒜頭雞 | 茄汁肉片 | 南洋咖哩 | 醬燒茄子 | 炒A菜 | | 青菜魚丸 |  |  | | 875 |
| 5月21日 | 早 | 九層塔蛋餅、五榖漿 | | | | | | | |  |  | | 652 |
| 午 | 米 飯 | 拉油里肌x1 | 焦糖滷雞排x1 | 蔥炒豆干 | 洋蔥炒蛋 | 炒油菜 | | 蕃茄如意 |  |  | | 952 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 豆豉雞丁 | 打拋豬肉 | 肉燥麵腸 | 三色玉米 | 炒高麗菜 | | 冬菜冬粉 |  |  | | 923 |
| 5月22日 | 早 | 高麗菜粥(絞肉等)、喜兔甜包x1、滷蛋x1(球隊) | | | | | | |  |  |  | | 617 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥什錦 | 黑胡椒豬柳 | 麻婆豆腐 | 雙色木耳 | 韭菜豆芽 | | 紫菜蛋花 | 香吉士 |  | | 960 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿x1 | 家常滷肉燥 | 花生海帶麵筋 | 豆薯燜蛋 | 炒青花菜 | | 蔬菜大骨 |  | 鍋燒雞絲麵 | | 1308 |
| 5月23日 | 早 | 義大利肉醬麵、滷蛋(球隊) | | | | | | 玉米濃湯 | |  |  | | 652 |
| 午 | 胚芽米飯 | 金錢燒肉 | 喀啦雞腿排x1 | 黃瓜肉粳 | 素三寶 | 炒青江菜 | | 羅宋湯 |  |  | | 862 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香酥魚排x1 | 成都子雞 | 炒四寶 | 甘藍豆皮 | 蒜香大陸妹 | | 黃瓜魚丸 | 什錦飯湯、雞肉堡x1 | | | 1310 |
| 5月24日 | 早 | 燒肉蛋吐司、奶茶 | | | | | | | |  |  | | 542 |
| 午 | 廣東粥(赤肉絲、蟹味棒等)雞肉堡x1、肉包x1、五味冬瓜、黑胡椒大排(球隊) | | | | | | | | 小蕃茄 |  | | 952 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排x1 | 蒜頭雞 | 香菇油腐 | 雪菜脆筍 | 薑絲小白菜 | | 豆腐蛋花 |  | | 炒麵、豬血湯 | 1275 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年5月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | 熱量  (Kcal) |
| 5月25日 | 早 | 粿仔湯(絞肉等)、芝麻球x1、滷蛋(球隊) | | | | | | | | | 542 |
| 午 | 燕麥米飯 | 瓜仔雞 | 炸香腸x1 | 紅蘿蔔炒蛋 | 寬粉榨菜 | 鐵板豆芽菜 | 粉粿仙草甜湯 |  |  | 950 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 栗子燒肉 | 滷三節翅x1 | 珍珠丸子x2 | 泡菜黃豆芽 | 炒A菜 | 味噌湯 |  | 鹹粥、花枝丸x2 | 1290 |
| 5月26日 | 早 | 燻雞抓餅、蘑菇濃湯 | | | | | | | | | 640 |
| 午 | 米 飯 | 柳葉魚x3 | 滷炸雞腿x1 | 田園五彩丁 | 麻婆豆腐 | 蠔油油菜 | 翡翠蛋花 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 892 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 海帶燒肉 | 黑胡椒雞排x1 | 花見蒸蛋 | 紅燒蘿蔔 | 炒大陸妹 | 酸辣湯 |  |  | 900 |
| 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 | | | | | | |  |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 喀拉雞腿排x1 | 紅燒肉 | 香菇油腐 | 金針木耳素肚 | 炒高麗菜 | 酸菜肉絲 |  |  | 868 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 糖醋魚丁 | 沙嗲肉片 | 菜甫炒蛋 | 五色素料 | 炒空心菜 | 枸杞冬瓜 | 肉燥粄條湯、福州丸x2 | | 1323 |