|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年6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)** |
| 6月1日  蔬食日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 枸杞藥膳素鴨 | 紅蘿蔔豆包 | 洋芋咖哩 | 炒油菜 | 瓜仔素雞 | 葡 萄 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 1 | 853 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 雞肉玉米堡x1 | 米血糕滷味 | 紅燒茹素 | 炒大陸妹 | 酸辣湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 6月2日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 人參糯米雞 | 西芹甜不辣 | 花見黃瓜 | 炒空心菜 | 青菜蛋花 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 雞塊小丸子x7 | 麻婆豆腐 | 辣炒脆筍 | 炒高麗菜 | 海芽大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月3日 | 早 | 大理石蛋糕、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 紅糟肉丁 | 三色玉米 | 酸菜炒麵腸 | 炒小白菜 | 味噌洋蔥豆腐 | 西谷米冬瓜露 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿x1 | 香菇油腐 | 雙色豆薯 | 炒青花菜 | 黃瓜大骨 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月4日 | 早 | 煎餃、柴魚油腐湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 菜甫炒蛋 | 麵線絲瓜 | 炒A菜 | 蕃茄如意 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 香酥雞肉排x1 | 魚香筍絲 | 紅燒蘿蔔 | 蒜香高麗菜 | 金針龍骨 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 6月5日 | 早 | 高麗菜粥、喜兔甜包x1 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 三杯魚丁 | 花見蒸蛋 | 滷海帶結 | 炒油菜 | 南瓜濃湯 | 奇異果 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔滷肉燥 | 烤麩白菜 | 雪菜豆干 | 炒空心菜 | 玉米龍骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月6日 | 早 | 什錦炒麵 | | | | | 青菜魚丸 |  | 4 | 1 | 0.5 | 2.5 | 0 | 480 |
| 午 | 胚芽米飯 | 香 菇 雞 | 肉丁梅干筍 | 三色椪豆 | 韭菜豆芽 | 紅豆麥片粉角甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 咖 哩 雞 | 麻婆豆腐 | 冬 瓜 封 | 炒大陸妹 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月7日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0 | 505 |
| 午 | 雞肉絲飯(雞肉絲等)日式關東煮、蒜香高麗菜 | | | | | 四 神 湯 | 綜合甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排x1 | 椒鹽甜不辣 | 蘭花干小黃瓜 | 炒 A 菜 | 味 噌 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年6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)** |
| 6月8日  蔬食日 | 早 | 素麵線糊(素肉粳等)、喜兔甜包x1 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 小米飯 | 香椿百頁豆腐 | 素肉海茸 | 泡菜烤麩 | 炒油菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 玉米雞肉堡x1 | 三絲滑蛋 | 雪菜百頁 | 炒青花菜 | 關東煮湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月9日 | 早 | 饅頭夾起司蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 淨空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期五 | 晚 |
| 6月10日 | 早 | 淨空 | | | | | | | | | | | | |
| 午 |
| 星期六 | 晚 |
| 6月11日 | 早 | 淨空 | | | | | | | | | | | | |
| 午 |
| 星期日 | 晚 |
| 6月12日 | 早 | 皮蛋稀飯、喜兔甜包x1 | | | | | | | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 洋芋燒肉 | 丁香豆干 | 麻辣金絲 | 枸杞小白菜 | 味噌魚丸蛋花 | 蘋 果 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 肉 | 椰香山藥捲x1 | 蟹絲扁蒲 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 6月13日 | 早 | 什錦炒粄條 | | | | | 薑絲冬瓜 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 糙米飯 | 蠔油鮮菇豬柳 | 菜甫炒蛋 | 寬粉榨菜 | 炒空心菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787.5 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排x1 | 麻婆豆腐 | 雙色木耳 | 炒 A 菜 | 羅宋湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 6月14日 | 早 | 法國吐司、紅茶 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 照燒雞排x1 | 螞蟻上樹 | 素 三 寶 | 炒 油 菜 | 酸辣湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 沙茶肉片 | 三 色 蛋 | 田園五彩丁 | 炒青江菜 | 扁蒲肉絲 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年6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)** |
| 6月15日  蔬食日 | 早 | 素麵羹(素肉粳等)、喜兔甜包x1 | | | | | | | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 燕麥米飯 | 紅燒素排骨 | 酸菜炒豆包 | 蘭花干小黃瓜 | 炒空心菜 | 綠豆仁粉條甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 咖 哩 雞 | 香菇蒸蛋 | 素 三 寶 | 炒大陸妹 | 海芽大骨 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 6月16日 | 早 | 蔥油餅加蛋、玉米濃湯 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 高麗菜粥(赤絞肉等)雞肉堡x1、肉包x1、炒青花菜 | | | | | | 仙草甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 油淋雞腿x1 | 肉末玉米 | 酸菜炒麵腸 | 蒜香高麗菜 | 蘿蔔蕃茄 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月17日 | 早 | 水煎包、巧克力牛奶 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 香菇油腐 | 泡菜黃豆芽 | 炒 A 菜 | 青菜魚丸 | 綜合粉圓甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 筍乾燒肉 | 金瓜冬粉 | 雪菜腐竹 | 炒空心菜 | 酸菜豬血 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 6月18日 | 早 | 九層塔蛋餅、紅茶豆漿 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 肉末木須蛋 | 五色素料 | 炒小白菜 | 豆腐蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 糖醋魚丁 | 麥克雞塊x3 | 冬 瓜 封 | 炒油菜 | 什錦肉絲 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 6月19日 | 早 | 沙茶肉片燴飯 | | | | | 冬菜冬粉 |  | 4.5 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 538 |
| 午 | 米 飯 | 柳葉魚×3 | 泡菜炒蛋 | 甘藍豆皮 | 炒青江菜 | 玉米蘿蔔 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 拉油里肌x1 | 花生海帶麵筋 | 豆薯燜蛋 | 炒大陸妹 | 味噌湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月20日 | 早 | 米苔目湯(肉燥等)、滷大油腐x1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 胚芽米飯 | 蒜 頭 雞 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 炒 牛 蒡 | 炒小白菜 | 榨菜肉絲 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 成都子雞 | 蔥炒豆干 | 金針木耳素肚 | 炒 A 菜 | 蔬菜大骨 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| 6月21日 | 早 | 香雞蛋三明治、奶茶 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 紅蔥肉絲炒刀削麵(肉絲等)花枝排x1、炒小黃瓜 | | | | | 香菇雞湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥什錦 | 玉米炒蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒青花菜 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 6月22日  蔬食日 | 早 | 素酸辣麵、紅豆金棗x2 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 紫米飯 | 素鹽酥雞 | 花生海帶麵 | 素肉大黃瓜 | 炒 油 菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 3 | 1..5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 雞塊小丸子x7 | 蠔油獅子頭x1 | 紅燒蘿蔔 | 炒空心菜 | 茶 壺 湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| **味帝團膳公司 106年6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)** |
| 6月23日 | 早 | 鮪魚蛋餅、豆漿 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 滷味小棒天 | 邵子豆腐 | 炒高麗菜 | 海鮮蕃茄湯 | 紅豆粉粿甜湯 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒雞排x1 | 奶油洋芋 | 麻辣金絲 | 炒大陸妹 | 黃瓜大骨 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 6月24日 | 早 | 起司薯餅堡、紅茶 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 椰香山藥捲x1 | 絲瓜麵線 | 炒 A 菜 | 玉米龍骨 | 山粉圓愛玉甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿x1 | 炒 三 丁 | 榨菜炒豆包 | 炒青江菜 | 酸 辣 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月25日 | 早 | 巧克力厚片、菠蘿麵包、鮮奶 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 筍干燒肉 | 螞蟻上樹 | 紅卜炒蛋 | 炒 油 菜 | 薑絲冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蛋酥滷肉燥 | 咕嚕油豆腐 | 蟹絲扁蒲 | 炒青花菜 | 關東煮湯 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 6月26日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、喜兔甜包x1 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 炸旗魚排x1 | 香菇花生麵筋 | 雪菜百頁 | 韭菜豆芽 | 玉米芙蓉 | 紅 肉 李 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 豆 乳 雞 | 南洋咖哩 | 甘藍豆皮 | 炒空心菜 | 當歸素羊肉 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月27日 | 早 | 咖哩雞燴飯 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 炒 四 色 | 花見黃瓜 | 炒小白菜 | 鳳梨苦瓜雞 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 翡翠蒸蛋 | 五香妙炒 | 蒜香大陸妹 | 蔬 菜 湯 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 6月28日 | 早 | 蔥抓餅、蘑菇濃湯 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 紅燒豬肉燴飯(肉丁、洋蔥等)滷蛋x1、蒜香菜豆 | | | | | 海芽大骨 | 健健美 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 白卜燒肉 | 炸 薯 條 | 五色素料 | 炒高麗菜 | 豆腐蛋花 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 6月29日  蔬食日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯 | | | | | 榨菜素肉絲 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 素肉炒刀削麵(素肉絲、乾香菇等)素鱈排x1、冬瓜封 | | | | | 紅棗豆薯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 糖醋魚丁 | 玉米炒蛋 | 紅燒茹素 | 炒 A 菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月30日 | 早 | 燒肉吐司、奶茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 淨空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期五 | 晚 |