|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年6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)** |
| 6月1日  蔬食日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 枸杞藥膳素鴨 | 紅蘿蔔豆包 | 咖哩洋芋 | 炒油菜 | 瓜仔素雞 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 醬爆素肉 | 什錦燴針菇 | 紅燒茹素 | 炒大陸妹 | 素酸辣湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月2日 | 早 | 素鮪魚三明治、紅茶 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 紅糟素肉 | 三色玉米 | 豆醬茄子 | 炒小白菜 | 竹笙紫菜 | 香吉士 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 1 | 853 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素黑輪片x1 | 素麻婆豆腐 | 辣炒脆筍 | 炒高麗菜 | 扁蒲素肉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 6月3日 | 早 | 大理石蛋糕、餐包、鮮奶 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 辣子素雞 | 甘醇風味馬鈴薯 | 雙色木耳 | 炒空心菜 | 味噌素丸 | 西谷米冬瓜露 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿x1 | 香菇油腐 | 雙色豆薯 | 炒青花菜 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月4日 | 早 | 素煎餃、素柴魚油腐湯 | | | | | | | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 豆乳素肉 | 菜甫炒蛋 | 麵線絲瓜 | 炒A菜 | 蕃茄如意 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 素三杯雞 | 梅干燒脆筍 | 紅燒蘿蔔 | 炒高麗菜 | 竹笙金針 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月5日 | 早 | 高麗菜粥、喜兔甜包x1 | | | | | | | 4 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0 | 505 |
| 午 | 米 飯 | 筍乾素肉 | 糖醋豆包x1 | 素咖哩花菜 | 炒青江菜 | 養生湯 | 奇異果 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔素肉燥 | 烤麩白菜 | 雪菜豆干 | 炒空心菜 | 玉米湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月6日 | 早 | 素什錦炒麵 | | | | | 青菜素丸 |  | 4 | 1 | 0.5 | 2.5 | 0 | 480 |
| 午 | 什錦素炒飯(素肉、乾香菇絲等)滷豆干丁、炒大黃瓜 | | | | | 四神Q腸 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 咖哩素雞 | 素麻婆豆腐 | 冬瓜封 | 炒大陸妹 | 榨菜素肉絲 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月7日 | 早 | 素起司蛋餅、豆漿 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 朴子豆包x1 | 素螞蟻上樹 | 紅燒蘿蔔 | 炒菜豆 | 素酸辣湯 | 綜合甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 素鵝x1 | 椒鹽甜不辣 | 蘭花干小黃瓜 | 炒A菜 | 味噌湯 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年6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)** |
| 6月8日  蔬食日 | 早 | 素麵線糊(素肉粳等)、喜兔甜包x1 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 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 | 787.5 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿x1 | 三絲滑蛋 | 雪菜百頁 | 炒青花菜 | 關東煮湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 6月9日 | 早 | 素饅頭夾起司蛋、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 | 素蔬什錦粥、喜兔甜包x1 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 栗子素雞 | 素邵子豆腐 | 麻辣金絲 | 炒青江菜 | 玉米蘿蔔 | 蘋 果 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅燒素肉 | 椰香山藥捲x1 | 素蟹絲扁蒲 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月13日 | 早 | 素什錦炒粄條 | | | | | 薑絲冬瓜 |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 糙米飯 | 泰式豆包x1 | 雪菜脆筍 | 三色椪豆 | 炒小白菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6..5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 海帶燒素肉 | 素麻婆豆腐 | 雙色木耳 | 炒A菜 | 羅宋湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 6月14日 | 早 | 素法國吐司、紅茶 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 素高麗菜粥(乾素肉)日式關東煮、菜包x1、炒青花菜 | | | | | | 小蕃茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 素沙茶肉片 | 三色蛋 | 田園五彩丁 | 炒青江菜 | 扁蒲素肉 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年6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)** |
| 6月15日  蔬食日 | 早 | 素麵羹(素肉粳等)、喜兔甜包x1 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 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 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 咖哩素雞 | 香菇蒸蛋 | 素三寶 | 炒大陸妹 | 玉米湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月16日 | 早 | 素蔥油餅加蛋、玉米濃湯 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 宮保素肉 | 五香妙炒 | 九塔茄子 | 寬粉菜瓜 | 針菇海芽 | 仙草甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 素肉玉米 | 酸菜炒麵腸 | 炒高麗菜 | 蘿蔔蕃茄 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 6月17日 | 早 | 素水煎包、巧克力牛奶 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 辣泰北豆腸 | 香菇油腐 | 泡菜黃豆芽 | 炒A菜 | 青菜素丸 | 綜合粉圓甜湯 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 筍乾素肉 | 金瓜冬粉 | 雪菜腐竹 | 炒空心菜 | 豆薯湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 6月18日 | 早 | 素九層塔蛋餅、紅茶豆漿 | | | | | | | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 紅燒豆包x1 | 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 | 糖醋素肉 | 芋頭餅x2 | 冬瓜封 | 炒油菜 | 竹笙紫菜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月19日 | 早 | 素沙茶肉片燴飯 | | | | | 冬菜冬粉 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 京醬素肉 | 燒芝麻豆腸 | 豆豉南瓜 | 炒青江菜 | 當歸素肉 | 香吉士 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 822 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 五福臨門 | 花生海帶麵筋 | 豆薯燜蛋 | 炒大陸妹 | 味噌湯 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 6月20日 | 早 | 素米苔目湯(素肉燥等)、滷大油腐x1 | | | | | 冬菜冬粉 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 胚芽米飯 | 素雞腿x1 | 素肉梅干筍 | 雪菜豆干 | 彩椒豆芽菜 | 仙草粉圓甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 辣子素雞 | 炸茄餅 | 金針木耳素肚 | 炒A菜 | 蔬菜湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月21日 | 早 | 素香雞蛋三明治、奶茶 | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 五香豆包x1 | 炒四色 | 素料菜甫 | 炒小白菜 | 鳳梨苦瓜素雞 | 小蕃茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 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 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月22日  蔬食日 | 早 | 素酸辣麵、紅豆金棗x2 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 紫米飯 | 素鹽酥雞 | 花生海帶麵 | 素肉大黃瓜 | 炒高麗菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 當歸素鴨 | 蠔油素獅子頭x1 | 紅燒蘿蔔 | 炒空心菜 | 茶壺湯 |  | 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 〔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)** |
| 6月23日 | 早 | 素鮪魚蛋餅、豆漿 | | | | | | | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯(素肉、鮑魚菇等)朴子豆包x1、炒菜豆 | | | | | 薑絲海芽 | 紅豆粉粿甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 咕咾素雞 | 奶油洋芋 | 麻辣金絲 | 炒大陸妹 | 芹香黃瓜 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 6月24日 | 早 | 素起司薯餅堡、紅茶 | | | | | | | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 梅干素肉 | 椰香山藥捲x1 | 絲瓜麵線 | 炒A菜 | 玉米湯 | 山粉圓愛玉甜湯 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 素芝麻排x1 | 炒三丁 | 榨菜炒豆包 | 炒青江菜 | 酸辣湯 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 6月25日 | 早 | 巧克力厚片、菠蘿餐包、鮮奶 | | | | | | | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 筍干素肉 | 素螞蟻上樹 | 紅卜炒蛋 | 炒油菜 | 薑絲冬瓜 |  | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅燒烤麩 | 咕嚕油豆腐 | 素蟹絲扁蒲 | 炒青花菜 | 素關東煮 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月26日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、喜兔甜包x1 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 椒鹽素魚片x1 | 咕嚕油豆腐 | 麻將拌三絲 | 炒青江菜 | 蔬菜濃湯 | 紅肉李 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 豆乳素肉 | 南洋咖哩 | 甘藍豆皮 | 炒空心菜 | 當歸素羊肉 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 6月27日 | 早 | 素咖哩雞燴飯 | | | | | 蘿蔔湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 糙米飯 | 五福臨門 | 素黑輪片x1 | 花生雙丁 | 素沙茶油菜 | 紅豆麥片粉角甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒素排骨 | 翡翠蒸蛋 | 五香妙炒 | 炒大陸妹 | 蔬菜湯 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 6月28日 | 早 | 素蔥抓餅、蘑菇濃湯 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 辣泰北豆腸 | 素干貝柱x1 | 什錦燴針菇 | 炒青花菜 | 味噌湯 | 健健美 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 炸薯條 | 五色素料 | 炒高麗菜 | 豆腐蛋花 |  | 6.3 | 2.7 | 1.9 | 3 | 0 | 825 |
| 6月29日  蔬食日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯 | | | | | 榨菜素肉絲 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 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 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 素蠔油海蔘 | 玉米炒蛋 | 紅燒茹素 | 炒A菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 6月30日 | 早 | 燒肉蛋吐司、奶茶 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 淨空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期五 | 晚 |