|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年7.8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)** |
| 7月17日 | 早 | 米苔目湯(絞肉等)黑糖小饅頭x1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 1 | 3 | 0 | 627 |
| 午 | 米 飯 | 咖哩雞 | 椒鹽甜不辣 | 花見黃瓜 | 蒜香高麗菜 | 豆薯蛋花 | 健健美 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 沙嗲肉片 | 玉米炒蛋 | 寬粉榨菜 | 炒小白菜 | 味 噌 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 3 | 0 | 825 |
| 7月18日 | 早 | 蕃茄醬風味炒飯 | | | | | 薑絲冬瓜 |  | 4 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0 | 505 |
| 午 | 小米飯 | 泡菜炒肉片 | 蟹絲蒸蛋 | 針菇燴海芽 | 開陽絲瓜 | 綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排x1 | 邵子豆腐 | 油燜筍干 | 炒青江菜 | 當歸素羊肉湯 |  | 6.2 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 792 |
| 7月19日 | 早 | 香雞蛋三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 炸醬麵(赤絞肉等)水煎包x1、蔥香大黃瓜 | | | | | 玉米龍骨 | 荔 枝 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蛋酥滷肉燥 | 炒四色 | 蔥炒豆干 | 炒空心菜 | 白卜黑輪 |  | 6 | 2.4 | 1.5 | 3 | 0 | 773 |
| 7月20日  蔬食日 | 早 | 麵線糊、喜兔甜包x1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 胚芽米飯 | 素蚵仔酥x5 | 素麻婆豆腐 | 鮮菇毛豆 | 炒小白菜 | 酸菜素鴨湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 843 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 雞塊小丸子x7 | 客家蒸蛋 | 五味冬瓜 | 炒青花菜 | 青菜魚丸 |  | 6.5 | 2.8 | 1.8 | 3 | 0 | 845 |
| 7月21日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 3 | 0 | 490 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋魚丁 | 螞蟻上樹 | 雪菜脆筍 | 炒青江菜 | 榨菜肉絲 | 香 蕉 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 848 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒雞 | 炸薯條 | 甘藍豆皮 | 炒小白菜 | 玉米龍骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 818 |
| 7月22日 | 早 | 大理石蛋糕、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 辣子雞 | 毛豆拌豆干 | 滷海帶結 | 炒青江菜 | 蔬菜大骨 | 綠豆芋圓甜湯 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 照燒雞排x1 | 什錦燴針菇 | 紅燒茹素 | 炒空心菜 | 薑絲海芽 |  | 6.5 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 843 |
| 7月23日 | 早 | 水煎包、海芽蛋花湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 紅燒獅子頭x1 | 蟹絲扁蒲 | 炒青花菜 | 金針龍骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥什錦 | 香菇油腐 | 冬瓜封 | 炒小白菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 813 |
| 7月24日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、喜兔甜包x1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三杯肉片 | 火腿玉米 | 五香妙炒 | 炒油菜 | 味噌魚丸蛋花 | 葡 萄 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿x1 | 螞蟻上樹 | 泡菜黃豆芽 | 炒空心菜 | 白卜龍骨 |  | 6 | 2.9 | 1.7 | 3 | 0 | 815 |
| **味帝團膳公司 106年7.8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)** |
| 7月25日 | 早 | 肉燥飯、滷大油腐x1 | | | | | 味噌湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 蔥油雞 | 西滷肉 | 梅干燒冬瓜 | 韭菜豆芽 | 南瓜龍骨 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 回鍋香腸 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | 海芽大骨 |  | 6 | 2.9 | 1.7 | 3 | 0 | 815 |
| 7月26日 | 早 | 法國吐司、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 567 |
| 午 | 沙茶豬肉燴飯(肉片等)滷蛋x1、炒青花菜 | | | | | 什錦菌菇 | 小蕃茄 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排x1 | 綠咖哩豆腸 | 紅燒茹素 | 炒小白菜 | 當歸素肉 |  | 6.5 | 3.2 | 1.9 | 3 | 0 | 878 |
| 7月27日  蔬食日 | 早 | 麵羹(素肉粳等)、椰香山藥捲x1 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 芝麻米飯 | 五福臨門 | 咕嚕油豆腐 | 素肉黃豆芽 | 炒空心菜 | 仙草甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 炸三節翅x1 | 榨菜炒豆包 | 三色椪豆 | 炒青江菜 | 蘿蔔蕃茄 |  | 6.5 | 2.6 | 1.8 | 3 | 0 | 830 |
| 7月28日 | 早 | 薯餅起司三明治、奶茶 | | | | | |  | 3.5 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 473 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 黑胡椒洋蔥肉粳 | 蘭花干小黃瓜 | 炒高麗菜 | 海芽大骨 | 西谷米冬瓜露 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蔥燒魚排x1 | 肉片燴黃瓜 | 麻醬拌三絲 | 炒空心菜 | 酸菜豬血湯 |  | 6 | 3.1 | 1.8 | 3 | 0 | 833 |
| 7月29日 | 早 | 手捲、茶葉蛋、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒肉 | 柴魚蒸蛋 | 鮮菇毛豆 | 炒小白菜 | 茶壺湯 | 綜合粉圓甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 豆豉雞丁 | 肉末玉米 | 油燜筍干 | 炒青江菜 | 豆薯龍骨 |  | 6 | 2.4 | 1.9 | 3 | 0 | 781 |
| 7月30日 | 早 | 九層塔蛋餅、五穀漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 3 | 0 | 540 |
| 午 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 椒鹽甜不辣 | 辣炒脆筍 | 炒空心菜 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 2.5 | 1 | 3 | 0 | 767 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔雞 | 麻婆豆腐 | 寬粉榨菜 | 炒青江菜 | 酸辣湯 |  | 6.3 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 816 |
| 7月31日 | 早 | 什錦炒麵 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 柳葉魚x3 | 三絲滑蛋 | 雙色木耳 | 炒小白菜 | 當歸素羊肉 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 成都子雞 | 金瓜冬粉 | 朴子燒冬瓜 | 炒空心菜 | 羅宋湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 8月1日 | 早 | 咖哩雞燴飯 | | | | | 芹香蘿蔔 |  | 4 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 567 |
| 午 | 竹筍稀飯(肉絲等)滷豆干丁、銀絲卷x1、蒜香菜豆 | | | | | |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香酥雞肉排x1 | 南洋咖哩 | 花見黃瓜 | 炒小白菜 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 3.2 | 1.9 | 3 | 0 | 878 |
| **味帝團膳公司 106年7.8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)** |
| 8月2日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 金錢燒肉 | 三色黑輪 | 花生雙丁 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花 | 仙草甜湯 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 奶油洋芋 | 素三寶 | 炒空心菜 | 玉米濃湯 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 8月3日  蔬食日 | 早 | 酸辣麵、黑糖小饅頭x1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 豆乳素肉 | 冬瓜四喜 | 滷海帶串x1 | 炒油菜 | 摩摩喳喳甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排x1 | 羅漢大齋 | 絲瓜麵線 | 炒小白菜 | 關東煮 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月4日 | 早 | 奶酥厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 烤麩白菜 | 枸杞燒南瓜 | 韭菜豆芽 | 玉米濃湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆雞 | 翡翠蒸蛋 | 五香妙炒 | 炒小白菜 | 青菜魚丸 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 8月5日 | 早 | 蔥油餅加蛋、味噌豆腐湯 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 冬瓜燒雞 | 邵子豆腐 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 高麗菜大骨 | 紅豆粉粿甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿x1 | 酸菜豬血煲 | 三色玉米 | 炒空心菜 | 玉米蘿蔔 |  | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 8月6日 | 早 | 肉包、菜包、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 肉骨茶燉雞 | 客家小炒 | 甘藍豆皮 | 炒小白菜 | 黃瓜大骨 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 糖醋魚丁 | 沙茶豆干 | 紅燒茹素 | 炒青江菜 | 什錦肉絲 |  | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 8月7日 | 早 | 什錦炒粄條 | | | | | 紫菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 瓜仔雞 | 泰式麵腸 | 雙色豆薯 | 紅蔘高麗菜 | 冬菜冬粉 | 健健美 | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 838 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞 | 炸薯條 | 蘭花干小黃瓜 | 炒青江菜 | 味噌湯 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 8月8日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 胚芽米飯 | 梅干菜燒肉 | 花見蒸蛋 | 九塔豆干 | 炒空心菜 | 綠豆銀耳甜湯 |  | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 742 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥什錦 | 咖哩洋芋 | 薑絲海帶芽 | 炒小白菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 8月9日 | 早 | 饅頭夾起司蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 酸辣麵(赤肉絲等)花枝排x1、冬瓜封 | | | | | | 葡 萄 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排x1 | 豆腐四寶 | 紅燒蘿蔔 | 炒青花菜 | 玉米龍骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| **味帝團膳公司 106年7.8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)** |
| 8月10日  蔬食日 | 早 | 鹹粥、南瓜雜糧小饅頭x1 | | | | |  |  | 4 | 1 | 0 | 3 | 0 | 490 |
| 午 | 麥片米飯 | 香酥牛蒡 | 紅燒素獅子頭ｘ１ | 紅糟燒脆筍 | 炒青江菜 | 四神Ｑ腸 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 咕嚕油豆腐 | 三色椪豆 | 炒空心菜 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 2.9 | 2 | 3 | 0 | 823 |
| 8月11日 | 早 | 鮪魚蛋餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4.5 | 1 | 0 | 3 | 0 | 525 |
| 午 | 米 飯 | 打拋豬肉 | 三色魚丸 | 雙色木耳 | 炒油菜 | 金針龍骨 | 芭 樂 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 油淋雞腿x1 | 肉片燴黃瓜 | 麻辣金絲 | 炒小白菜 | 白卜大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月12日 | 早 | 翡翠蛋餅、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥魚丁 | 回鍋肉片 | 田園五彩丁 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花 | 山粉圓愛玉甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 三杯雞 | 菜甫炒蛋 | 梅干燒冬瓜 | 炒小白菜 | 薑絲海芽 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 8月13日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 香菇肉燥 | 越式寬粉 | 三色玉米 | 炒青花菜 | 味噌湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5. | 3 | 0 | 875 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 炸旗魚排x1 | 毛豆拌豆干 | 魚香筍絲 | 炒青江菜 | 蘿蔔蕃茄 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 8月14日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯 | | | | | 冬菜冬粉 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 香酥雞肉排x1 | 滷什錦 | 寬粉榨菜 | 炒小白菜 | 薑絲冬瓜 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 麻婆豆腐 | 炸茄子 | 炒空心菜 | 玉米芙蓉 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 8月15日 | 早 | 高麗菜粥、饅頭x1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 甘藷紅蘿蔔燉雞 | 什錦燴針菇 | 五味冬瓜 | 炒青江菜 | 關東煮 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 雙蔥五花肉片x1 | 沙茶豆干 | 香菇燒蘿蔔 | 炒小白菜 | 扁蒲蛋花 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 8月16日 | 早 | 土司夾火腿蛋、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 焦糖滷雞腿x1 | 黃瓜肉粳 | 素三寶 | 炒青花菜 | 薑絲海芽 | 綠豆仁粉條甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 香菇油腐 | 絲瓜麵線 | 炒青江菜 | 蔬菜大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月17日  蔬食日 | 早 | 麵線糊、喜兔甜包x1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 五香豆包x1 | 清燒白卜腐竹 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | 紅棗豆薯 |  | 6 | 2.5 | 1.6 | 3 | 0 | 783 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 豆豉雞丁 | 花生海帶麵筋 | 雪菜豆干 | 炒空心菜 | 榨菜肉絲 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| **味帝團膳公司 106年7.8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)** |
| 8月18日 | 早 | 果醬三明治、餐包、巧克力牛奶 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 豆乳雞 | 木須肉 | 寬粉榨菜 | 炒青江菜 | 酸辣湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿x1 | 蜜汁洋芋 | 五味冬瓜 | 炒青花菜 | 味噌海芽 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |