|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年7.8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)** |
| 7月17日 | 早 | 素米苔目湯、黑糖小饅頭x1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 咖哩素雞 | 素肉海茸 | 麻辣金絲 | 炒高麗菜 | 紅棗豆薯 | 健健美 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 糖醋豆包x1 | 玉米炒蛋 | 寬粉榨菜 | 炒小白菜 | 味噌湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 7月18日 | 早 | 蕃茄醬風味素炒飯 | | | | | 薑絲冬瓜 |  | 4 | 1 | 0.5 | 2.5 | 0 | 479 |
| 午 | 小米飯 | 泡菜炒素肉 | 滷大油腐x1 | 炒牛蒡 | 素蝦絲瓜 | 綜合甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 素鵝x1 | 邵子豆腐 | 油燜筍干 | 炒青江菜 | 當歸素羊肉 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 7月19日 | 早 | 素香雞蛋三明治、紅茶 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 素炸醬麵(豆干丁、芝麻醬等)紅豆金棗x2、炒大黃瓜 | | | | | 玉米湯 | 荔 枝 | 6.5 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 920 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 朴子豆包x1 | 炒四色 | 素沙茶豆干 | 炒空心菜 | 白卜素黑輪 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 7月20日  蔬食日 | 早 | 麵線糊、喜兔甜包x1 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 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 | 3 | 1.8 | 2.5 | 0 | 802 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 素芝麻排x1 | 菜甫炒蛋 | 五味冬瓜 | 炒青花菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 7月21日 | 早 | 素起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 567 |
| 午 | 米 飯 | 朴子豆包x1 | 素螞蟻上樹 | 九塔茄子 | 炒青江菜 | 榨菜素肉絲 | 香 蕉 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒素肉 | 炸薯條 | 甘藍豆皮 | 炒小白菜 | 玉米湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 877 |
| 7月22日 | 早 | 大理石蛋糕、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 辣子素雞 | 毛豆拌豆干 | 滷海帶結 | 炒青江菜 | 蔬菜湯 | 綠豆芋圓甜湯 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 椒鹽素魚排x1 | 什錦燴針菇 | 紅燒茹素 | 炒空心菜 | 薑絲海芽 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 7月23日 | 早 | 水煎包、海芽蛋花湯 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 五福臨門 | 紅燒素獅子頭x1 | 素蟹絲扁蒲 | 炒青花菜 | 金針玉米湯 |  | 6 | 2.5 | 1 | 3 | 0 | 767 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥什錦炸物 | 香菇油腐 | 冬瓜封 | 炒小白菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.3 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 816 |
| 7月24日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、喜兔甜包x1 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 素干貝柱x1 | 三色椪豆 | 菜甫豆干 | 炒油菜 | 味噌素丸 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿x1 | 素螞蟻上樹 | 泡菜黃豆芽 | 炒空心菜 | 蘿蔔湯 |  | 6 | 2.4 | 1.9 | 3 | 0 | 781 |
| **味帝團膳公司 106年7.8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)** |
| 7月25日 | 早 | 素肉燥飯、滷大油腐x1 | | | | | 味噌湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 子薑麵腸 | 素八寶見x1 | 素肉燴三丁 | 彩椒豆芽菜 | 南瓜素肉 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒素排骨 | 回鍋素香腸 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 2.9 | 1.7 | 3 | 0 | 815 |
| 7月26日 | 早 | 素法國吐司、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 567 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯(素肉等)素鱈排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 | 泰式豆包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 | 素麵羹(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 | 什錦蒟蒻捲 | 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 | 素薯餅起司三明治、奶茶 | | | | | |  | 3.5 | 1.5 | 0 | 0 | 0 | 473 |
| 午 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 辣泰北豆腸 | 蘭花干小黃瓜 | 炒高麗菜 | 薑絲海芽 | 西谷米冬瓜露 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 椒鹽素魚片x1 | 素肉大黃瓜 | 麻醬拌三絲 | 炒空心菜 | 玉米湯 |  | 6 | 3.1 | 1.8 | 3 | 0 | 833 |
| 7月29日 | 早 | 手捲x1、茶葉蛋、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒素肉 | 三色蛋 | 雪菜豆干 | 炒高麗菜 | 茶壺湯 | 綜合粉圓甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 香椿百頁豆腐 | 素肉玉米 | 油燜筍干 | 炒青江菜 | 豆薯湯 |  | 6 | 2.4 | 1.9 | 3 | 0 | 781 |
| 7月30日 | 早 | 素九層塔蛋餅、五穀漿 | | | | |  |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 3 | 0 | 540 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋素肉 | 素蟹味溜豆腐 | 辣炒脆筍 | 炒空心菜 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 2.5 | 1 | 3 | 0 | 767 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔素雞 | 素麻婆豆腐 | 寬粉榨菜 | 炒青江菜 | 素酸辣湯 |  | 6.3 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 816 |
| 7月31日 | 早 | 什錦素炒麵 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 椒鹽素魚排x1 | 甘醇風味馬鈴薯 | 金針木耳素肚 | 炒小白菜 | 當歸素肉 | 葡萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 三色麵輪 | 金瓜冬粉 | 朴子燒冬瓜 | 炒空心菜 | 素羅宋湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 8月1日 | 早 | 素咖哩雞燴飯 | | | | | 芹香蘿蔔 |  | 4 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 567 |
| 午 | 素竹筍稀飯(素肉等)素沙茶豆干丁、銀絲卷x1、炒菜豆 | | | | | |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 素鵝x1 | 南洋咖哩 | 花見黃瓜 | 炒小白菜 | 榨菜素肉絲 |  | 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 〔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)** |
| 8月2日 | 早 | 素鮪魚三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 三色麵輪 | 素黑輪片x1 | 青椒炒麵腸 | 炒青江菜 | 素蟹絲紫菜 | 仙草甜湯 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 奶油洋芋 | 素三寶 | 炒空心菜 | 素玉米濃湯 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 8月3日  蔬食日 | 早 | 素酸辣麵、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 | 素關東煮 |  | 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 | 紅燒蘿蔔 | 烤麩白菜 | 日式蒸南瓜 | 素香菜酥豆芽菜 | 素玉米濃湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素蚵仔酥x5 | 翡翠蒸蛋 | 五香妙炒 | 炒小白菜 | 青菜素丸 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 8月5日 | 早 | 素蔥油餅加蛋、味噌豆腐湯 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 當歸素鴨 | 蜜汁洋芋 | 泡菜黃豆芽 | 炒青花菜 | 冬菜冬粉 | 紅豆粉粿甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿x1 | 杏鮑麵筋 | 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 | 素肉包、菜包、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒素肉 | 烤麩白菜 | 麻辣金絲 | 炒油菜 | 芹香黃瓜 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 糖醋素肉 | 素沙茶豆干 | 紅燒茹素 | 炒青江菜 | 養生湯 |  | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 8月7日 | 早 | 素什錦炒粄條 | | | | | 紫菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 素蠔油海蔘 | 泰式麵腸 | 素肉扁蒲 | 紅蔘高麗菜 | 素冬菜冬粉 | 健健美 | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 838 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 沙茶素雞 | 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 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 素玉米濃湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 胚芽米飯 | 什錦蒟蒻捲 | 素肉梅干筍 | 油丁炒花菜 | 炒空心菜 | 綠豆銀耳甜湯 |  | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 742 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥什錦炸物 | 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 | 素饅頭夾起司蛋、米漿 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 素酸辣湯(皮絲肉、嫩豆腐等)素蔬菜排x1、冬瓜封 | | | | | | 葡 萄 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 紅燒豆包x1 | 豆腐四寶 | 紅燒蘿蔔 | 炒青花菜 | 玉米湯 |  | 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 〔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)** |
| 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 | 宮保素雞 | 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 | 素鮪魚蛋餅、玉米濃湯 | | | | |  |  | 4.5 | 1 | 0 | 3 | 0 | 525 |
| 午 | 米 飯 | 素鵝x1 | 三色素丸 | 豆醬茄子 | 炒油菜 | 竹笙金針 | 芭 樂 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿x1 | 素肉大黃瓜 | 麻辣金絲 | 炒小白菜 | 玉米蘿蔔 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月12日 | 早 | 素翡翠蛋餅、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋素排骨 | 回鍋素香腸 | 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 | 素三杯雞 | 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 | 素滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 越式寬粉 | 豆包四色 | 炒高麗菜 | 味噌湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 三色麵輪 | 毛豆拌豆干 | 薑絲海帶芽 | 炒青江菜 | 蘿蔔蕃茄 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 8月14日 | 早 | 素沙茶肉片燴飯 | | | | | 冬菜冬粉 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋豆包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 | 醬爆素肉 | 素麻婆豆腐 | 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 | 蕃茄素肉 | 什錦燴針菇 | 五味冬瓜 | 炒青江菜 | 素關東煮 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 麻油素鴨 | 素沙茶豆干 | 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 | 素土司夾火腿蛋、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 豆乳素肉 | 綠咖哩豆腸 | 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 | 素鹽酥雞 | 香菇油腐 | 絲瓜麵線 | 炒青江菜 | 蔬菜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月17日  蔬食日 | 早 | 素麵線糊、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 | 素鵝x1 | 花生海帶麵筋 | 雪菜豆干 | 炒空心菜 | 榨菜素肉絲 |  | 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 〔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)** |
| 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 | 豆乳素雞 | 紅蘿蔔豆包 | 寬粉榨菜 | 炒青江菜 | 素酸辣湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素芝麻排x1 | 蜜汁洋芋 | 五味冬瓜 | 炒青花菜 | 味噌海芽 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |