|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年10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)** |
| 10月1日 | 早 | 巧克力厚片、餐包、奶茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0. | 2 | 0 | 458 |
| 午 | 米 飯 | 三絲炒蛋 | 素八寶見×1 | 冬瓜封 | 炒青江菜 | 豆薯湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔素雞 | 蜜汁洋芋 | 豆腐菜瓜 | 炒油菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.5 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 813 |
| 10月2日 | 早 | 蕃茄醬風味素炒飯 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 素蚵仔酥×5 | 素三寶 | 酸菜炒麵腸 | 紅蔘青江菜 | 養生湯 | 文 旦 | 6 | 6.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 醬香豆干 | 五香妙炒 | 素沙茶高麗菜 | 炒空心菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| 10月3日 | 早 | 素鮪魚蛋餅、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 小米飯 | 麻油素雞 | 滷大油腐×1 | 泡菜黃豆芽 | 炒油菜 | 綠豆仁粉條甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 菜甫炒蛋 | 素麻婆豆腐 | 紅卜燴黃瓜 | 炒青花菜 | 扁蒲素肉 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 10月4日 | 早 | 豬肉蛋堡、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 醬炒筍片 | 豆皮高麗菜 | 田園五彩丁 | 炒青江菜 | 枸杞冬瓜 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香菇豆腸 | 翡翠蒸蛋 | 辣炒脆筍 | 炒小白菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 10月5日  蔬食日 | 早 | 玉米芙蓉粥、饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 素炸醬麵(素肉燥、豆干丁…等)素蠔油獅子頭×1、炒菜豆 | | | | | 四神Q腸 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 筊白筍炒蛋 | 素螞蟻上樹 | 麻辣金絲 | 炒高麗菜 | 玉米湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 10月6日 | 早 | 饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 芝麻米飯 | 朴子豆包×1 | 三色素丸 | 九塔茄子 | 三絲豆芽菜 | 紅棗豆薯 | 香 蕉 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 10月11日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 香菇蒸蛋 | 咕嚕油豆腐 | 金針木耳素肚 | 炒青江菜 | 玉米湯 | 西 瓜 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 麻油素鴨 | 素芝麻球×2 | 木耳白菜 | 炒油菜 | 芹香黃瓜 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |

＊10月6日晚餐開始 - 10月10日國慶日淨空

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年10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)** |
| 10月12日  蔬食日 | 早 | 素麵線糊、奶皇包×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 芋頭素粥(皮絲肉、乾香菇絲等)黑糖馬拉糕×1、子薑麵腸、炒青花菜 | | | | | |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 菜甫炒蛋 | 素邵子豆腐 | 麻醬拌三絲 | 炒高麗菜 | 素冬菜冬粉 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 10月13日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 雙冬烤麩 | 五香妙炒 | 雪菜腐竹 | 炒小白菜 | 素鄉村濃湯 | 葡 萄 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 1 | 853 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒素肉 | 炸茄餅 | 九塔海帶根 | 炒青江菜 | 扁蒲素肉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 10月14日 | 早 | 手捲、茶葉蛋、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 三杯洋芋薯 | 素三寶 | 豆皮高麗菜 | 炒油菜 | 素肉黃瓜 | 綜合甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒素肉 | 三色玉米 | 朴子燒冬瓜 | 炒青花菜 | 竹笙紫菜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 10月15日 | 早 | 水煎包、五穀芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 翡翠蒸蛋 | 咕嚕油豆腐 | 滷筍干車輪 | 炒青江菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄蛋豆腐 | 蠔油素獅子頭x1 | 寬粉菜瓜 | 炒高麗菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 10月16日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 素玉米濃湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 椒鹽素魚排×1 | 羅漢大齋 | 素沙茶毛豆 | 炒油菜 | 當歸銀蘿 | 小蕃茄 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 咖哩豆腸 | 椰香山藥捲×1 | 針菇燴海芽 | 炒青江菜 | 薑絲冬瓜 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 10月17日 | 早 | 粿仔湯、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 胚芽米飯 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 香酥牛蒡 | 滷豆干丁 | 炒高麗菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 三杯油腐 | 素蝦大白菜 | 炒油菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 10月18日 | 早 | 法國吐司、奶茶 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 甘醇風味馬鈴薯 | 蘭花干小黃瓜 | 炒青江菜 | 竹笙紫菜 | 香 蕉 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 1 | 863 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香椿百頁豆腐 | 素肉梅干筍 | 三色椪豆 | 炒小白菜 | 味噌湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年10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)** |
| 10月19日  蔬食日 | 早 | 素什錦炒麵 | | | | | 青菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 五榖米飯 | 香菇蒸蛋 | 回鍋素肉 | 滷海帶結 | 素鐵板豆芽菜 | 素酸辣湯 |  | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 大黃瓜鴿蛋 | 螞蟻上樹 | 甘藍豆皮 | 炒青花菜 | 當歸素羊肉 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 10月20日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 冬瓜四喜 | 菜甫豆包 | 炒小白菜 | 紅豆西谷米甜湯 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 滷五香豆包×1 | 紅蘿蔔炒蛋 | 紅燒茹素 | 炒油菜 | 薑絲海芽 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 10月21日 | 早 | 三角蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 素芝麻排×1 | 毛豆拌豆干 | 冬瓜封 | 炒青江菜 | 味噌海芽 | 西谷米冬瓜露 | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒素肉 | 小黃瓜蒟蒻 | 薑絲海帶芽 | 炒高麗菜 | 玉米芙蓉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 10月22日 | 早 | 翡翠蛋餅、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 海芽蒸蛋 | 麻婆豆腐 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 家常豆腐 | 九塔茄子 | 紅卜燴白菜 | 炒青花菜 | 味噌湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 10月23日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯 | | | | | 高麗菜大骨 |  | 4.5 | 1 | 0 | 3 | 0 | 525 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 紅燒麵筋 | 素肉玉米 | 炒青江菜 | 藥膳素肉 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 素肉粳大黃瓜 | 雙色木耳 | 炒高麗菜 | 茶壺湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 10月24日 | 早 | 鹹粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 燕麥米飯 | 三杯杏鮑菇 | 咖哩洋芋 | 梅干燒脆筍 | 薑絲芥藍菜 | 素冬菜冬粉 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 家常豆腐 | 花生三丁 | 油燜筍干 | 炒油菜 | 紅棗豆薯 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 10月25日 | 早 | 薯餅起司三明治、奶茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 麵疙瘩(素香菇粳、高麗菜…等)蒸蘿蔔糕×1、素八寶見×1、炒菜豆 | | | | | | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔素肉燥 | 翡翠筍片 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 酸辣湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 10月26日  蔬食日 | 早 | 素香菇麵羹、椰香山藥捲×1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 胚芽米飯 | 素蠔油海蔘 | 白菜滷 | 麻辣金絲 | 炒油菜 | 仙草奶茶甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 沙茶木耳豆干 | 滷海帶結烤麩 | 絲瓜冬粉 | 炒青江菜 | 四神Q腸 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| **味帝團膳公司 106年10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)** |
| 10月27日 | 早 | 土司夾火腿蛋、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 紅糟素肉 | 雪菜脆筍 | 朴子燒冬瓜 | 炒高麗菜 | 海芽豆腐 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素邵子豆腐 | 素輪榨菜 | 花生雙丁 | 炒小白菜 | 豆薯湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 10月28日 | 早 | 煎餃、海芽味噌豆腐湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 三杯洋芋薯 | 泰式香豆腐 | 三色玉米 | 炒油菜 | 青菜蛋花 | 冬瓜茶 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 三色鴿蛋 | 冬瓜燜豆皮 | 薑絲海帶芽 | 炒青江菜 | 蔬菜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8. | 3 | 0 | 823 |
| 10月29日 | 早 | 肉包、菜包、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 綠咖哩豆腸 | 椰香山藥捲×1 | 芙蓉絲瓜 | 炒高麗菜 | 芹香蘿蔔 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 830 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 三色麵筋 | 炸茄餅 | 素三寶 | 炒小白菜 | 味噌海芽蛋花 |  | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 838 |
| 10月30日 | 早 | 炒烏龍麵 | | | | | 榨菜肉絲 |  | 4 | 1 | 0 | 3 | 0 | 490 |
| 午 | 米 飯 | 什錦燴針菇 | 素沙茶豆干丁 | 九塔海茸 | 炒青花菜 | 黃瓜素丸 | 百香果 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 塔香百頁結 | 紅蘿蔔炒蛋 | 滷海帶串×1 | 炒高麗菜 | 玉米湯 |  | 6 | 2.9 | 2 | 3 | 0 | 823 |
| 10月31日 | 早 | 肉燥飯、滷豆干丁 | | | | | 薑絲冬瓜 |  | 4.5 | 1 | 0 | 3 | 0 | 525 |
| 午 | 糙米飯 | 宮保素肉 | 素螞蟻上樹 | 絲瓜燜豆腐 | 炒小白菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 海芽燜蛋 | 炒豆干片 | 五味冬瓜 | 炒青江菜 | 針菇紫菜 |  | 6 | 2.9 | 2 | 3 | 0 | 823 |