|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年10月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | 熱量(Kcal) |
| 10月1日星期日 | 早 | 巧克力厚片、餐包、奶茶 |  |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 和風豬排×1 | 沙茶雞丁 | 肉末玉米 | 冬瓜封 | 炒青江菜 | 豆薯大骨 |  |  | 897 |
| 晚 | 米 飯 | 瓜仔雞 | 炸香腸×1 | 蜜汁洋芋 | 豆腐菜瓜 | 炒油菜 | 紫菜蛋花 |  |  | 1254 |
|  10月2日 | 早 | 鹹豬肉炒飯、滷蛋×1(球隊) | 薑絲海芽 |  |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 油淋雞腿×1 | 紅燒排骨 | 醬爆豆干 | 培根高麗菜 | 炒小白菜 | 當歸素羊肉 | 文 旦 |  | 892 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蔭瓜蒸肉 | 蝦排×1 | 春捲×1 | 扁魚白菜 | 炒空心菜 | 榨菜肉絲 | 麵線糊、奶香玉米可樂餅×2 | 1300 |
| 10月3日 | 早 | 鮪魚蛋餅、紅茶 |  |  | 542 |
| 午 | 小米飯 | 宮保雞丁 | 蒜泥五花排×1 | 三絲炒蛋 | 薑絲海帶芽 | 開陽絲瓜 | 綜合甜湯 |  |  | 950 |
| 星期二  | 晚 | 米 飯 | 旗魚排×1 | 冬瓜燒雞 | 麻婆豆腐 | 蝦皮大黃瓜 | 炒青花菜 | 扁蒲肉絲 |  | 肉粽×2、味噌湯 | 1290 |
| 10月4日 | 早 | 豬肉蛋堡、巧克力牛奶 |  |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 沙茶肉片 | 回鍋香腸 | 田園五彩丁 | 炒青江菜 | 冬瓜大骨 | 柳 丁 |  | 950 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 脆皮棒腿×1 | 翡翠蒸蛋 | 辣炒脆筍 | 炒小白菜 | 青菜魚丸 |  | 鍋燒意麵 | 1290 |
| 10月5日 | 早 | 玉米芙蓉粥、饅頭×1、滷蛋×1(球隊) |  |  | 542 |
| 午 | 芝麻米飯 | 金錢燒肉 | 油淋雞腿×1 | 甘醇風味馬鈴薯 | 蟹絲扁蒲 | 炒油菜 | 紫菜蛋花 |  |  | 952 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 花枝排×1 | 筍干燒肉 | 螞蟻上樹 | 麻辣金絲 | 炒高麗菜 | 玉米湯 |  | 土魠魚麵粳 | 975 |
| 10月6日 | 早 | 饅頭夾起司蛋、米漿 |  | 652 |
| 午 | 酸辣麵(肉絲等)雞肉堡×1、蟳絲青花菜、和風豬排x1(球隊) | 香 蕉 |  | 868 |
| 星期五  | 晚 | 淨 空 |
|  10月11日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 |  | 640 |
| 午 | 米 飯 | 和風豬排×1 | 蔥爆雞 | 香菇蒸蛋 | 滷海帶結 | 炒高麗菜 | 冬菜冬粉 | 西 瓜 |  | 892 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 椒麻雞 | 旗魚排×1 | 醬爆豆干 | 開陽白菜 | 炒油菜 | 黃瓜大骨 |  | 酸辣湯餃 | 900 |

|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年10月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | 熱量(Kcal) |
| 10月12日 | 早 | 麵線糊、奶皇包×1、滷蛋×1(球隊) | 577 |
| 午 | 胚芽米飯 | 三杯雞 | 檸檬豬排×1 | 回鍋肉片 | 雙色木耳 | 炒青江菜 | 白卜黑輪湯 |  |  | 952 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 梅林雞腿×1 | 泡菜炒肉片 | 邵子豆腐 | 麻醬拌三絲 | 炒高麗菜 | 冬菜冬粉 |  | 鹹粥、花枝丸×2 | 1340 |
|  10月13日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | 592 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉雞丁 | 珍珠丸子×2 | 白菜滷 | 蘭花干小黃瓜 | 炒油菜 | 羅宋湯 | 葡 萄 |  | 897 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥什錦 | 香菇雞 | 瓜仔肉燥 | 九塔海帶根 | 炒青江菜 | 扁蒲龍骨 |  |  | 1254 |
| 10月14日 | 早 | 手捲、茶葉蛋、蘑菇濃湯 |  | 613 |
| 午 | 米 飯 | 咖哩肉片 | 喀啦雞腿排×1 | 肉片燴黃瓜 | 豆皮高麗菜 | 炒油菜 | 酸菜豬血 | 綜合甜湯 |  | 892 |
| 星期六  | 晚 | 米 飯 | 豆乳雞 | 茄汁肉片 | 火腿玉米 | 朴子燒冬瓜 | 炒青花菜 | 紫菜蛋花 |  |  | 1300 |
| 10月15日 | 早 | 水煎包、五榖芝麻漿 |  |  |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 蔥燒魚片×1 | 海帶燒肉 | 咕嚕油豆腐 | 滷筍干車輪 | 炒青江菜 | 青菜魚丸 |  |  | 950 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 滷雞腿×1 | 蠔油獅子頭×1 | 寬粉菜瓜 | 炒高麗菜 | 薑絲海芽 |  |  | 890 |
| 10月16日 | 早 | 義大利肉醬麵、滷蛋×1(球隊) | 玉米濃湯 |  |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 京醬肉片 | 脆皮棒腿×1 | 羅漢大齋 | 紅卜燴黃瓜 | 炒小白菜 | 豆薯蛋花 | 小蕃茄 |  | 892 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿×1 | 沙茶油菜肉片 | 魚香筍絲 | 針菇燴海芽 | 炒青江菜 | 薑絲冬瓜 |  | 赤肉羹麵 | 875 |
| 10月17日 | 早 | 粿仔湯、黑糖小饅頭×1、滷蛋×1(球隊) |  |  |  | 652 |
| 午 | 糙米飯 | 泰式酸辣雞 | 花枝排×1 | 滷蛋×1 | 花生雙丁 | 鐵板豆芽菜 | 蔬菜濃湯 |  |  | 952 |
| 星期二  | 晚 | 米 飯 | 冬瓜蒸排骨 | 炸鱈魚排×1 | 三杯油腐 | 扁魚白菜 | 炒油菜 | 榨菜肉絲 |  | 肉燥粄條湯、雞肉堡×1 | 923 |
| 10月18日 | 早 | 法國吐司、奶茶 |  |  | 617 |
| 午 | 炸醬麵(赤絞肉等)花枝排×1、蔥香菜豆、黑胡椒豬柳(球隊) | 茶壺湯 | 香 蕉 |  | 960 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 焦糖滷雞腿×1 | 黑胡椒豬柳 | 黃瓜肉粳 | 三色椪豆 | 炒小白菜 | 味噌湯 |  | 泡菜湯麵、芝麻球×2 | 1308 |

|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年10月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | 熱量(Kcal) |
| 10月19日 | 早 | 什錦炒麵、滷蛋×1(球隊) | 青菜蛋花 |  |  | 652 |
| 午 | 五榖米飯 | 打拋豬肉 | 鹽水雞腿×1 | 三色魚丸 | 泡菜黃豆芽 | 炒高麗菜 | 金針龍骨 |  |  | 862 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 咕咾肉 | 喀啦雞腿排×1 | 螞蟻上樹 | 甘藍豆皮 | 炒青花菜 | 當歸素羊肉 |  | 水煎包×4、冬菜冬粉 | 1310 |
| 10月20日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 炸鱈魚排×1 | 京都排骨 | 素三寶 | 寬粉榨菜 | 炒青江菜 | 青菜豆腐 | 柳 丁 |  | 952 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蔥油雞 | 鐵路豬排×1 | 紅蘿蔔炒蛋 | 紅燒茹素 | 炒油菜 | 薑絲海芽 |  |  | 1275 |
| 10月21日 | 早 | 三角蛋糕、鮮奶 |  | 640 |
| 午 | 米 飯 | 泡菜炒肉片 | 五香滷雞排×1 | 毛豆拌豆干 | 冬瓜封 | 炒青江菜 | 青菜蛋花 | 西谷米冬瓜露 |  | 862 |
| 星期六  | 晚 | 米 飯 | 蒜頭雞 | 炸旗魚排×1 | 小黃瓜蒟蒻 | 薑絲海帶芽 | 炒高麗菜 | 玉米芙蓉 |  |  | 1300 |
| 10月22日 | 早 | 翡翠蒸蛋、薏仁漿 |  | 671 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 滷炸雞腿×1 | 麻婆豆腐 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | 黃瓜大骨 |  |  | 877 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 珍珠丸子×2 | 三色魚丸 | 開陽白菜 | 炒青花菜 | 味噌湯 |  |  | 1286 |
| 10月23日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯、滷蛋×1(球隊) | 高麗菜大骨 |  |  | 540 |
| 午 | 燕麥米飯 | 油淋雞排×1 | 辣子雞 | 椒鹽甜不辣 | 紅卜燴黃瓜 | 炒油菜 | 牛蒡龍骨 | 橘 子 |  | 855 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 滷炸雞腿×1 | 肉粳大黃瓜 | 雙色木耳 | 炒高麗菜 | 茶壺湯 |  | 鍋燒雞絲麵 | 1298 |
| 10月24日 | 早 | 鹹粥、黑糖小饅頭×1、滷蛋×1(球隊) |  |  | 577 |
| 午 | 咖哩蛋炒飯(肉絲等)紅燒獅子頭×1、炒青花菜、鐵路豬排x1(球隊) | 香菇雞湯 |  |  | 900 |
| 星期二  | 晚 | 米 飯 | 和風豬排×1 | 紅燒雞 | 花生三丁 | 油燜筍干 | 炒油菜 | 榨菜冬粉 |  | 鍋貼×15、薑絲海芽 | 909 |
| 10月25日 | 早 | 薯餅起司三明治、紅茶 |  |  | 473 |
| 午 | 胚芽米飯 | 旗魚排×1 | 油腐燒肉 | 翡翠蒸蛋 | 九塔海帶根 | 炒小白菜 | 玉米濃湯 | 葡 萄 |  | 878 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆肉片 | 五香滷雞腿×1 | 翡翠筍片 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 酸辣湯 |  | 韭菜豆芽麵、蘿蔔湯 | 900 |
| 10月26日 | 早 | 香菇肉羹麵、椰香山藥捲×1、滷蛋×1 |  |  | 617 |
| 午 | 米 飯 | 蛋酥滷肉燥 | 蝦排×1 | 雞肉堡×1 | 金針木耳 | 韭菜豆芽 | 海芽大骨 |  |  | 900 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蔥燒雞腿×1 | 沙茶油菜肉片 | 滷海帶結烤麩 | 絲瓜冬粉 | 炒青江菜 | 四神湯 |  | 炒麵、豬血湯 | 898 |

|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年10月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | 熱量(Kcal) |
| 10月27日 | 早 | 土司夾火腿蛋、巧克力牛奶 | 652 |
| 午 | 米 飯 | 唐揚炸雞 | 家常滷肉燥 | 冬瓜四喜 | 清炒小黃瓜 | 炒高麗菜 | 綠豆西谷米甜湯 | 香 蕉 |  | 862 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 五香五花排x1 | 三色黑輪 | 花生雙丁 | 炒小白菜 | 豆薯肉絲 |  |  | 1298 |
| 10月28日 | 早 | 煎餃、海芽味噌豆腐湯 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 洋芋燒肉 | 蔥燒雞腿x1 | 泰式香豆腐 | 三色玉米 | 炒油菜 | 青菜蛋花 | 冬瓜茶 |  | 892 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 辣子雞 | 鐵路豬排x1 | 冬瓜燜豆皮 | 薑絲海帶芽 | 炒青江菜 | 蔬菜湯 |  |  | 1323 |
| 10月29日 | 早 | 肉包、菜包、薏仁漿 |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 甜不辣肉片 | 鹽水雞腿x1 | 椰香山藥捲×1 | 芙蓉絲瓜 | 炒高麗菜 | 芹香蘿蔔 |  |  | 897 |
| 星期日  | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 蘿蔔燒肉 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 素三寶 | 炒小白菜 | 味噌海芽蛋花 |  |  | 1254 |
| 10月30日 | 早 | 炒烏龍麵、滷蛋x1(球隊) | 榨菜肉絲 |  |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 肉骨茶燉雞 | 檸檬豬排x1 | 油丁炒花菜 | 油燜筍干 | 炒青江菜 | 羅宋湯 | 百香果 |  | 892 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 脆皮棒腿×1 | 洋蔥炒蛋 | 滷海帶串×1 | 炒高麗菜 | 玉米湯 |  | 海產粥 | 1300 |
| 10月31日 | 早 | 肉燥飯、滷豆干丁、滷蛋x1(球隊) |  |  | 542 |
| 午 | 糙米飯 | 滷炸雞腿×1 | 海帶燒肉 | 螞蟻上樹 | 雙色豆薯 | 紅蔘油菜 | 仙草粉圓甜湯 |  |  | 950 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 沙茶肉片 |  花枝排x1 | 丁香豆干 | 五味冬瓜 | 炒青江菜 | 針菇紫菜 |  | 麻油麵線、福州丸 x2 | 1290 |