|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年11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)** |
| 11月1日 | 早 | | 香雞蛋三明治、冬瓜茶 | | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | | 米 飯 | | 滷炸雞排×1 | 花見蒸蛋 | 清炒小黃瓜 | 炒高麗菜 | 蘿蔔龍骨 | 橘 子 | 6 | 3 | 4.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | | 米 飯 | | 打拋豬肉 | 春捲×1 | 寬粉菜瓜 | 雙色豆薯 | 薑絲海芽 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 11月2日  蔬食日 | 早 | | 玉米芙蓉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | | 胚芽米飯 | | 玉米炒蛋 | 滷花生豆干 | 針菇燴海芽 | 三絲豆芽菜 | 素鄉村濃湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | | 米 飯 | | 和風豬排×1 | 肉末玉米 | 滷香菇白菜 | 炒青花菜 | 味噌湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 11月3日 | 早 | | 饅頭夾起司蛋、米漿 | | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | | 米 飯 | | 起司炒雞丁 | 紅燒獅子頭×1 | 冬瓜封 | 炒油菜 | 魚丸冬粉 | 葡 萄 | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 1 | 890 |
| 星期五 | 晚 | | 淨 空 | | | | | | | | | | | | | |
| 11月4日 | 早 | | 淨 空 | | | | | | | | | | | | | |
| 午 | |
| 星期六 | 晚 | |
| 11月5日 | 早 | | 淨 空 | | | | | | | | | | | | | |
| 午 | |
| 星期日 | 晚 | |
| 11月6日 | 早 | | 煎餃×10 | | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 1 | 0 | 3 | 0 | 490 |
| 午 | | 米 飯 | | 炸肉鯽魚×1 | 泡菜炒蛋 | 雙色豆薯 | 蟹絲扁蒲 | 蘿蔔大骨 | 百香果 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | | 米 飯 | | 瓜仔雞 | 蜜汁洋芋 | 豆腐菜瓜 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 2.9 | 2 | 3 | 0 | 823 |
| 11月7日 | 早 | | 炒烏龍麵 | | | | | | 榨菜肉絲 |  | 4.5 | 1 | 0 | 3 | 0 | 525 |
| 午 | | 沙茶豬肉燴飯(肉片、洋蔥等)滷什錦、炒青江菜 | | | | | | 綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | | 米 飯 | | 椒麻雞 | 醬爆豆干 | 開陽白菜 | 炒油菜 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 2.9 | 2 | 3 | 0 | 823 |
|  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年11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)** |
| 11月8日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 焦糖滷雞腿×1 | 花生三丁 | 滷筍干車輪 | 炒高麗菜 | 榨菜肉絲 | 柳 丁 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 1 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 翡翠蒸蛋 | 辣炒脆筍 | 炒青江菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 11月9日  蔬食日 | 早 | 素麵線糊、奶皇包×1 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 糙米飯 | 糖醋豆包×1 | 雪菜脆筍 | 雙色木耳 | 炒白花菜 | 素玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 脆皮雞腿×1 | 咕嚕油豆腐 | 冬瓜封 | 炒小白菜 | 扁蒲龍骨 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 11月10日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 宮保雞丁 | 滷海帶結烤麩 | 鮮菇燴黃瓜 | 紅蔘油菜 | 青菜魚丸 | 香 蕉 | 6.5 | 2.8 | .4 | 3 | 1 | 871 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 冬瓜蒸排骨 | 三杯油腐 | 針菇白菜 | 蔥香豆薯 | 榨菜肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 11月11日 | 早 | 滿福堡、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 瓜仔雞 | 蜜汁洋芋 | 麻辣金絲 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花 | 椰果冬瓜茶 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 花枝排×1 | 螞蟻上樹 | 豆腐菜瓜 | 炒青花菜 | 冬瓜大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 11月12日 | 早 | 肉包、菜包、五穀漿 | | | | | |  | 4.5 | 1 | 0 | 3 | 0 | 525 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉雞丁 | 白菜滷 | 蘭花干小黃瓜 | 沙茶油菜 | 針菇海芽 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 素三寶 | 寬粉榨菜 | 炒高麗菜 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 11月13日 | 早 | 咖哩雞燴飯 | | | | | 玉米湯 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 柳葉魚×3 | 紅蘿蔔炒蛋 | 九塔海帶根 | 炒小白菜 | 海芽味噌 | 百香果 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆肉片 | 翡翠筍片 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 黃瓜大骨 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 11月14日 | 早 | 酸辣麵、紅豆包×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 紫米飯 | 蜜汁雞 | 丁香豆干 | 日式蒸南瓜 | 鐵板豆芽菜 | 當歸銀蘿湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 0 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 鐵路豬排×1 | 肉粳大黃瓜 | 雙色木耳 | 炒油菜 | 茶壺湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年11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)** |
| 11月15日 | 早 | 法國吐司、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 義大利肉醬麵(赤絞肉等)麥克雞塊×3、炒青花菜 | | | | | 玉米濃湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 油淋雞排×1 | 椒鹽甜不辣 | 鮮菇燴黃瓜 | 炒高麗菜 | 榨菜冬粉 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 11月16日  蔬食日 | 早 | 蕃茄醬風味素炒飯 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 什錦燴針菇 | 滷海帶結烤麩 | 素邵子豆腐 | 炒青江菜 | 仙草奶茶甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 邵子豆腐 | 開陽絲瓜 | 炒小白菜 | 玉米大骨 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 11月17日 | 早 | 藍莓厚片、菠蘿餐包、蘋果牛奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 綠咖哩豆腸 | 雙色豆薯 | 五味冬瓜 | 紫菜蛋花 | 柳 丁 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 1 | 853 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 宮保雞丁 | 三絲炒蛋 | 薑絲海帶芽 | 炒油菜 | 黃瓜大骨 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 11月18日 | 早 | 手捲、茶葉蛋、味噌海芽湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 和風豬排×1 | 冬瓜燜豆皮 | 田園五彩丁 | 炒青花菜 | 味噌湯 | 紅豆地瓜甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蒜頭雞 | 小黃瓜蒟蒻 | 紅燒茹素 | 炒青江菜 | 青菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 11月19日 | 早 | 煎餃、米漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 杏鮑麵筋 | 泡菜黃豆芽 | 雙色豆薯 | 薑絲紫菜 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 三色魚丸 | 開陽白菜 | 炒高麗菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 11月20日 | 早 | 粿仔湯、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 炸白帶魚×1 | 麻婆豆腐 | 油燜筍干 | 炒小白菜 | 酸辣湯 | 葡 萄 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蛋酥滷肉燥 | 雞肉堡×1 | 金針木耳 | 炒油菜 | 當歸銀蘿 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 11月21日 | 早 | 肉燥飯、滷豆干丁 | | | | | 薑絲冬瓜 |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 小米飯 | 蔥燒雞腿×1 | 洋蔥炒蛋 | 冬瓜封 | 炒青江菜 | 檸檬山粉圓甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆肉片 | 甘醇風味馬鈴薯 | 九塔海帶根 | 炒青花菜 | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 11月22日 | 早 | 豬肉蛋三明治、奶茶 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒肉 | 泰式香豆腐 | 花生雙丁 | 開陽白菜 | 黃瓜龍骨 | 橘 子 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 1 | 863 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 三色黑輪 | 扁蒲芙蓉 | 炒油菜 | 豆薯肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| **味帝團膳公司 106年11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)** |
| 11月23日  蔬食日 | 早 | 素香菇麵粳、椰香山藥捲×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2 | 0 | 458 |
| 午 | 薏仁米飯 | 燴什錦白菜 | 素肉梅干筍 | 豆豉南瓜 | 炒油菜 | 素酸辣湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 檸檬豬排×1 | 冬瓜四喜 | 油燜筍干 | 炒小白菜 | 針菇紫菜 |  | 6.5 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 813 |
| 11月24日 | 早 | 燻雞抓餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 1.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 咕咾雞 | 滷肉什錦 | 絲瓜麵線 | 炒油菜 | 玉米芙蓉 | 香 蕉 | 6 | 6.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 沙茶肉片 | 滷豆干丁 | 九塔海茸 | 炒青江菜 | 芹香蘿蔔 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| 11月25日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 三絲滑蛋 | 滷海帶串×1 | 蔥香豆薯 | 榨菜肉絲 | 綜合甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 豆乳雞 | 火腿玉米 | 甘藍豆皮 | 炒青花菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 11月26日 | 早 | 水煎包、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 花枝排×1 | 咕嚕油豆腐 | 滷筍干車輪 | 炒地瓜葉 | 青菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 蠔油獅子頭×1 | 芙蓉扁蒲 | 炒油菜 | 味噌湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 11月27日 | 早 | 什錦炒粄條 | | | | | 玉米湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 綜合燒肉 | 滷味小棒天 | 滷香菇白菜 | 炒高麗菜 | 枸杞冬瓜 | 柳 丁 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅燒雞 | 炸薯條 | 紅燒茹素 | 炒青江菜 | 扁蒲龍骨 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 11月28日 | 早 | 什錦炒麵 | | | | | 青菜蛋花 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 薏仁米飯 | 辣子雞 | 豆腐四寶 | 翡翠筍片 | 炒小白菜 | 豆薯肉絲 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 鐵路豬排×1 | 肉片燴黃瓜 | 五香妙炒 | 炒油菜 | 海芽大骨 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 11月29日 | 早 | 土司夾培根蛋、紅茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 香腸蛋炒飯(香腸、雞蛋等)蝦排×1、炒小黃瓜 | | | | | 四神龍骨 | 小蕃茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 咖哩雞 | 麥克雞塊×2 | 朴子燒冬瓜 | 炒青花菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 11月30日  蔬食日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2 | 0 | 458 |
| 午 | 糙米飯 | 蕃茄炒蛋 | 豆腐四寶 | 九塔茄子 | 炒油菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 照燒雞排×1 | 肉丁梅干筍 | 針菇燴海芽 | 炒青江菜 | 蔬菜大骨 |  | 6.5 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 813 |