|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年12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)** |
| 12月1日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 花生香腸 | 三色玉米 | 炒 油 菜 | 冬菜冬粉 | 百 香 果 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 822 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 12月2日 | 早 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 午 |
| 星期六 | 晚 |
| 12月3日 | 早 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 午 |
| 星期日 | 晚 |
| 12月4日 | 早 | 炒米苔目 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三 杯 雞 | 冬瓜燜豆皮 | 炒小黃瓜 | 炒小白菜 | 翡翠蟹絲 | 香 蕉 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 鐵路豬排 x1 | 蜜汁洋芋 | 毛豆麵筋 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 12月5日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯 | | | | | 黃瓜大骨 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 胚芽米飯 | 京醬肉片 | 客家蒸蛋 | 寬粉榨菜 | 韭菜豆芽 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 豆 乳 雞 | 黑胡椒洋蔥肉粳 | 扁魚白菜 | 炒青花菜 | 酸 辣 湯 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 12月6日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 炸鱈魚排 x1 | 麻婆豆腐 | 田園五彩丁 | 炒青江菜 | 玉米蘿蔔 | 柳 丁 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 咖 哩 肉 | 玉米可樂餅x1 | 寬粉扁蒲 | 炒白花菜 | 藥膳雞湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 12月7日  蔬食日 | 早 | 素麵線糊、紅豆包×1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 紅豆糙米飯 | 三色炒蛋 | 甘醇風味馬鈴薯 | 雙色木耳 | 針菇白菜 | 香菇素雞 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 家鄉屈雞×1 | 花生三丁 | 薑絲海帶芽 | 炒 油 菜 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年12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)** |
| 12月8日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 紅燒麵筋 | 辣炒脆筍 | 沙茶高麗菜 | | 海芽吻魚 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 紅燒獅子頭×1 | 麻辣金絲 | 炒大黃瓜 | | 豆薯大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 12月9日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 蔥 油 雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蟹絲扁蒲 | 炒青花菜 | | 薑絲海芽 | 椰果冬瓜茶 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆肉片 | 雪菜肉末豆干 | 滷海帶結 | 炒小白菜 | | 四 神 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 12月10日 | 早 | 水煎包、五榖芝麻漿 | | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 炸 茄 餅 | 炒 四 色 | 炒小黃瓜 | | 青菜魚丸 |  | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 甜不辣肉片 | 椰香山藥捲×1 | 咖哩洋芋 | 炒 油 菜 | | 蘿蔔大骨 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 12月11日 | 早 | 酸辣麵、饅頭×1 | | | | |  | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 回鍋肉片 | 米血糕滷味 | 鮮菇燴黃瓜 | 薑絲芥藍菜 | | 青菜蛋花 | 小 蕃 茄 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 柴魚蒸蛋 | 五香妙炒 | 蔥香豆薯 | | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 12月12日 | 早 | 培根蛋炒飯 | | | | | 玉 米 湯 | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 麵疙瘩(肉絲…等)蒸蘿蔔糕x1、麥克雞塊x3、炒青花菜 | | | | | | |  | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 邵子豆腐 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | | 冬瓜大骨 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 12月13日 | 早 | 法國吐司、蘋果牛奶 | | | | | | | | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 筍干車輪扣肉 | 玉米炒蛋 | 冬 瓜 封 | 炒青江菜 | | 針菇紫菜 | 百 香 果 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 五香雞排 x1 | 螞蟻上樹 | 紅燒茹素 | 炒高麗菜 | | 味 噌 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 12月14日  蔬食日 | 早 | 鮮蔬玉米粥、芝麻包 x1 | | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 小米飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 素肉炒洋芋 | 麻辣金絲 | 炒 菠 菜 | | 素肉黃瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 油淋雞腿 x1 | 醬爆豆干 | 雙色木耳 | 炒大黃瓜 | | 高麗菜大骨 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 12月15日 | 早 | 饅頭夾起司蛋、米漿 | | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 烤麩白菜 | 九塔海帶根 | 炒 菠 菜 | | 鄉村濃湯 | 柳 丁 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 唐揚炸雞 | 三色魚丸 | 油燜筍干 | 炒白花菜 | | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| **味帝團膳公司 106年12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)** |
| 12月16日 | 早 | 三角蛋糕、鮮奶 | | | | | |  |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 馬鈴薯燉肉 | 素 三 寶 | 吻魚海芽 | 炒小白菜 | | 薑絲冬瓜 | 綠豆仁粉條甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 小黃瓜蒟蒻 | 咖哩洋芋 | 蔥香豆薯 | | 玉米芙蓉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 12月17日 | 早 | 翡翠蛋餅、薏仁漿 | | | | | | | | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 沙茶肉片 | 丁香豆干 | 芙蓉扁蒲 | 炒 菠 菜 | | 針菇紫菜 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 焦糖滷雞腿x1 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 三色玉米 | 炒 油 菜 | | 當歸銀蘿 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 12月18日 | 早 | 什錦炒麵 | | | | | | 青菜蛋花 |  | 4.5 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 538 |
| 午 | 米 飯 | 成都子雞 | 珍珠魚丸燴黃瓜 | 榨菜炒豆包 | 炒高麗菜 | 海芽大骨 | | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 檸檬豬排 x1 | 麻婆豆腐 | 咖哩綜合花菜 | 炒大黃瓜 | | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 12月19日 | 早 | 煎餃 x10 | | | | | 蘿蔔大骨 | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 燒 酒 雞 | 酸菜豬血煲 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | | 湯圓甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 花枝排 x1 | 瓜仔肉燥 | 薑絲海帶芽 | 炒青江菜 | | 茶壺湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 12月20日 | 早 | 香雞蛋三明治、冬瓜茶 | | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 泰式魚丁 | 醬爆豆干 | 鮑菇小黃瓜 | 扁魚白菜 | | 扁蒲蛋花 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 三色黑輪 | 花生雙丁 | 炒 油 菜 | | 榨菜肉絲 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 12月21日  蔬食日 | 早 | 香菇素肉粳麵、黑糖小饅頭 x1 | | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 麥片米飯 | 咕嚕油豆腐 | 五香豆干 | 泡菜黃豆芽 | 炒小白菜 | | 海芽味噌 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 鐵路豬排 x1 | 洋蔥炒蛋 | 滷香筍干 | 蔥香扁蒲 | | 針菇紫菜 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 12月22日 | 早 | 土司夾火腿蛋、巧克力牛奶 | | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 麻油雞米糕(雞丁…等)滷蛋 x1、紅蔘油菜 | | | | | | 蔬菜大骨 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香酥魚柳 x2 | 三杯油腐 | 蟹絲燴海芽 | 炒 菠 菜 | | 冬瓜大骨 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 12月23日 | 早 | 煎餃、海芽味噌豆腐湯 | | | | | |  |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蜜 汁 雞 | 雪菜脆筍 | 紅燒麵筋 | 炒青花菜 | | 當歸銀蘿 | 綜合甜湯 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 麥克雞塊 x3 | 甘藍豆皮 | 炒青江菜 | | 玉米蛋花 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| **味帝團膳公司 106年12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)** |
| 12月24日 | 早 | 手捲、茶葉蛋、蘑菇濃湯 | | | | | | | | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 唐揚炸雞 | 毛豆炒絞肉 | 滷香菇白菜 | 蔥香豆薯 | 青菜豆腐 | |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 蠔油獅子頭 x1 | 日式蒸南瓜 | 炒大黃瓜 | | 當歸肉片 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 12月25日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 黃金豬排 x1 | 鐵板豆腐 | 滷筍干車輪 | 炒青江菜 | | 榨菜肉絲 | 小 蕃 茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 咕 咾 雞 | 滷蛋 x1 | 蟹絲扁蒲 | 炒白花菜 | | 關 東 煮 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 12月26日 | 早 | 什錦炒粄條 | | | | | 海芽大骨 | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 芝麻米飯 | 蔥 油 雞 | 螞蟻上樹 | 開陽白菜 | 炒 油 菜 | | 粉粿仙草甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 麻醬肉片 | 玉米可樂餅x1 | 針菇燴海芽 | 炒青花菜 | | 酸 辣 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 12月27日  星期三 | 早 | 巧克力厚片、菠蘿餐包、紅茶 | | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2 | 0 | 458 |
| 午 | 米 飯 | 海帶燒肉 | 菜甫炒蛋 | 鮑菇小黃瓜 | 炒高麗菜 | | 南瓜濃湯 | 百 香 果 | 6 | 6.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 晚 | 米 飯 | 豆 乳 雞 | 黃瓜肉粳 | 九塔海茸 | 炒 菠 菜 | | 酸菜豬血 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| 12月28日  蔬食日  星期四 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、奶皇包 x1 | | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 五榖米飯 | 玉米炒蛋 | 咖哩花菜蒟蒻 | 雪菜百頁 | 鳳梨豆醬油菜 | | 如意味噌 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 晚 | 米 飯 | 鐵路豬排 x1 | 咖哩粉絲 | 醬炒脆筍 | 炒青江菜 | | 紫菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 12月29日  星期五 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | | |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 午 | 鮪魚蛋炒飯(鮪魚…等)福袋堡 x1、炒青花菜 | | | | | | 蘿蔔龍骨 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | | |
| 12月30日 | 早 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | | |
| 午 |
| 星期六 | 晚 |
| 12月31日 | 早 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | | |
| 午 |
| 星期日 | 晚 |