|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年12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)** |
| 12月1日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 |  |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 泰式豆包×1 | 鮮蔬冬粉 | 日式蒸南瓜 | 炒青江菜 | 素丸蘿蔔 | 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 | 香酥牛蒡 | 素沙嗲豆腐 | 蜜汁洋芋 | 紅棗青花菜 | 素冬菜冬粉 | 香 蕉 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 素肉海茸 | 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 | 素沙茶肉片燴飯 | 芹香黃瓜 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 胚芽米飯 | 雙冬烤麩 | 紅蘿蔔豆包 | 九塔茄子 | 炒小白菜 | 綠豆仁粉條甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 豆乳素雞 | 翡翠蒸蛋 | 針菇白菜 | 炒青花菜 | 素酸辣湯 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 12月6日 | 早 | 素鮪魚三明治 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 素肉炒刀削麵(素肉、乾香菇等)素蔬菜排×1、炒玉米黃瓜 | 味 噌 湯 | 柳 丁 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期三  | 晚 | 米 飯 | 咖哩素肉 | 玉米可樂餅×1 | 寬粉扁蒲 | 炒白花菜 | 藥膳素肉 |  | 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 | 菜甫炒蛋 | 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 〔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)** |
| 12月8日 | 早 | 素蔥肉餅、玉米濃湯 |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 辣炒脆筍 | 三色椪豆 | 素沙茶油菜 | 榨菜素肉絲 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 紅燒素獅子頭×1 | 麻辣金絲 | 炒大黃瓜 | 紅棗豆薯 |  | 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 | 醬爆豆干 | 紅蘿蔔炒蛋 | 素蟹絲扁蒲 | 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 | 三色鴿蛋 | 雪菜豆干 | 滷海帶結 | 炒小白菜 | 四神Q腸 |  | 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 | 素雞腿×1 | 炸 茄 餅 | 炒 四 色 | 炒小黃瓜 | 青菜素丸 |  | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期日  | 晚 | 米 飯 | 滷香筍干 | 椰香山藥捲×1 | 咖哩洋芋 | 炒 油 菜 | 芹香蘿蔔 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 12月11日 | 早 | 素酸辣麵、饅頭×1 |  |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 椒鹽素魚片×1 | 素肉玉米 | 蜜汁豆干丁 | 炒青江菜 | 金針竹笙 | 小 蕃 茄 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 朴子豆包×1 | 白 菜 滷 | 五香妙炒 | 雙色豆薯 | 榨菜素肉絲 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 12月12日 | 早 | 素咖哩炒飯 | 玉 米 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 燕麥米飯 | 素蠔油獅子頭×1 | 三杯油腐 | 甘藍炒素肉 | 素香菜酥豆芽菜 | 山粉圓愛玉甜湯 |  | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 海芽燜蛋 | 素邵子豆腐 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | 枸杞冬瓜 |  | 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 | 香酥百頁豆腐 | 三色素丸 | 西芹豆干 | 炒青江菜 | 素肉粳清湯 | 百 香 果 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香菇素肉燥 | 素螞蟻上樹 | 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×1 | 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  | 三杯洋芋薯 | 醬爆豆干 | 雙色木耳 | 炒大黃瓜 | 鮮菇蔬菜 |  | 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 | 泡菜素肉炒飯(素肉、泡菜、玉米等)素鱈排×1、炒青花菜 | 素關東煮湯 | 柳 丁 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 芙蓉蒲瓜 | 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 〔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)** |
| 12月16日 | 早 | 三角蛋糕、鮮奶 |  |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 三色鴿蛋 | 素 三 寶 | 針菇燴海芽 | 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 | 香菇豆腸 | 小黃瓜蒟蒻 | 咖哩洋芋 | 雙色豆薯 | 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 | 三杯杏鮑菇 | 花生豆干 | 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 | 菜甫炒蛋 | 芋頭餅×2 | 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 | 素什錦炒麵 | 青菜蛋花 |  | 4.5 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 538 |
| 午 | 米 飯 | 朴子豆包×1 | 紅糟燒脆筍 | 豆醬茄子 | 炒油菜 | 素鄉村濃湯 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期一  | 晚 | 米 飯 | 蛋酥白菜 | 素麻婆豆腐 | 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 | 素煎餃×10 | 薑絲蘿蔔 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 胚芽米飯 | 鹽酥炸物 | 甘藍炒素香腸 | 素麻婆豆腐 | 薑絲芥藍菜 | 紅棗豆薯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 毛豆豆干 | 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 | 麻油素雞米糕(素麻油雞、薑片等)大黃瓜炒素肉、三絲豆芽菜 | 養 生 湯 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 羅漢大齋 | 滷筍干車輪 | 花生雙丁 | 炒 油 菜 | 榨菜素肉絲 |  | 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×1 | 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 | 三絲炒豆包 | 甘醇風味馬鈴薯 | 滷香筍干 | 枸杞扁蒲 | 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 | 米 飯 | 薑母素鴨 | 滷海帶結 | 素蟹絲白菜 | 炒青江菜 | 湯圓甜湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 豆醬茄子 | 三杯油腐 | 針菇燴海芽 | 炒 菠 菜 | 薑絲冬瓜 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 12月23日 | 早 | 煎餃、海芽味噌豆湯 |  |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 香椿百頁豆腐 | 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 | 花見蒸蛋 | 滷海帶結烤麩 | 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 〔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)** |
| 12月24日 | 早 | 手捲、茶葉蛋、蘑菇濃湯 | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 滷五香豆包×1 | 毛豆拌豆干 | 滷香菇白菜 | 雙色豆薯 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 蠔油素獅子頭×1 | 日式蒸南瓜 | 炒大黃瓜 | 當歸素肉 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 12月25日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | 素玉米濃湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 泡菜炒素肉 | 素 鱔 糊 | 炸 薯 條 | 炒 菠 菜 | 當歸銀蘿 | 小 蕃 茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 素蟹味溜豆腐 | 滷蛋×1 | 素蟹絲扁蒲 | 炒白花菜 | 素關東煮 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 12月26日 | 早 | 素什錦炒粄條 | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 芝麻米飯 | 什錦蒟蒻捲 | 毛豆拌豆干 | 蘭花小黃瓜 | 炒高麗菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二  | 晚 | 米 飯 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 玉米可樂餅×1 | 針菇燴海芽 | 炒青花菜 | 素酸辣湯 |  | 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 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 蕃茄醬風味素炒飯(素肉、豆仁…等)薑汁豆包×1、枸杞扁蒲 | 黃耆素雞 | 百 香 果 | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 1 | 890 |
| 晚 | 米 飯 | 咖哩豆腸 | 素肉粳大黃瓜 | 九塔海茸 | 炒 菠 菜 | 素冬菜鴨 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 12月28日蔬食日星期四 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、奶皇包×1 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 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 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 晚 | 米 飯 | 三絲滑蛋 | 素麻婆豆腐 | 醬炒脆筍 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 12月29日星期五 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 九塔茄子 | 素 滷 味 | 蕃茄炒蛋 | 素蝦大白菜 | 玉 米 湯 | 香 蕉 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 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 |