|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年12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) |
| 12月1日星期五 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 |  |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 脆皮棒腿×1 | 花生香腸 | 三色玉米 | 炒 油 菜 | 冬菜冬粉 | 百 香 果 |  | 897 |
| 晚 | 淨 空 |
| 12月4日 | 早 | 炒米苔目、滷蛋×1 (球隊) | 薑絲海芽 |  |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 三杯雞 | 檸檬豬排×1 | 冬瓜燜豆皮 | 炒小黃瓜 | 炒小白菜 | 翡翠蟹絲 | 香 蕉 |  | 952 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 鐵路豬排×1 | 蔥 爆 雞 | 蜜汁洋芋 | 毛豆麵筋 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 當歸鴨麵線 | 1275 |
| 12月5日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯、滷蛋×1 (球隊) | 黃瓜大骨 |  |  | 542 |
| 午 | 胚芽米飯 | 京醬肉片 | 滷炸雞腿×1 | 客家蒸蛋 | 寬粉榨菜 | 韭菜豆芽 | 檸檬愛玉甜湯 |  |  | 950 |
| 星期二  | 晚 | 米 飯 | 豆 乳 雞 | 旗魚排×1 | 黑胡椒洋蔥肉粳 | 扁魚白菜 | 炒青花菜 | 酸 辣 湯 |  | 肉粽×2、味噌湯 | 1290 |
| 12月6日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 |  |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 炸鱈魚排×1 | 沙茶油菜肉片 | 麻婆豆腐 | 田園五彩丁 | 炒青江菜 | 玉米蘿蔔 | 柳 丁 |  | 950 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 咖 哩 肉 | 喀啦雞腿排×1 | 玉米可樂餅×1 | 寬粉扁蒲 | 炒白花菜 | 藥膳雞湯 |  | 鍋燒意麵 | 1290 |
| 12月7日 | 早 | 麵線糊、紅豆包×1、滷蛋×1 (球隊) |  |  | 542 |
| 午 | 什錦炒麵(肉絲…等)花枝丸×2、蔥香大黃瓜、花枝排×1(球隊) | 味 噌 湯 |  |  | 952 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 家鄉屈雞×1 | 炸香腸×1 | 花生三丁 | 薑絲海帶芽 | 炒 油 菜 | 青菜豆腐 | 什錦飯湯、雞肉堡×1 | 975 |
| 12月8日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 和風豬排×1 | 紅燒麵筋 | 辣炒脆筍 | 沙茶高麗菜 | 海芽吻魚 | 橘 子 |  | 868 |
| 星期五  | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 滷雞腿×1 | 紅燒獅子頭×1 | 麻辣金絲 | 炒大黃瓜 | 豆薯大骨 |  |  | 1298 |
|  12月9日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 |  | 640 |
| 午 | 米 飯 | 蔥 油 雞 | 蝦排×1 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蟹絲扁蒲 | 炒青花菜 | 薑絲海芽 | 椰果冬瓜茶 |  | 892 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆肉片 | 油淋雞排×1 | 雪菜肉末豆干 | 滷海帶結 | 炒小白菜 | 四 神 湯 |  |  | 900 |

|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年12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) |
| 12月10日 | 早 | 水煎包、五榖芝麻漿 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 黑胡椒豬柳 | 炸 茄 餅 | 炒 四 色 | 炒小黃瓜 | 青菜魚丸 |  |  | 952 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 甜不辣肉片 | 珍珠丸子×2 | 椰香山藥捲×1 | 咖哩洋芋 | 炒 油 菜 | 蘿蔔大骨 |  |  | 1340 |
| 12月11日 | 早 | 酸辣麵、饅頭×1、滷蛋×1(球隊) |  |  |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 回鍋肉片 | 梅林雞排×1 | 米血糕滷味 | 鮮菇燴黃瓜 | 薑絲芥藍菜 | 青菜蛋花 | 小 蕃 茄 |  | 897 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 花枝排×1 | 柴魚蒸蛋 | 五香妙炒 | 蔥香豆薯 | 榨菜肉絲 | 什錦炒麵、冬瓜湯 | 1254 |
| 12月12日 | 早 | 培根蛋炒飯、滷蛋×1 (球隊) | 玉 米 湯 |  |  | 613 |
| 午 | 麵疙瘩(肉絲…等)蒸蘿蔔糕x1、麥克雞塊x3、炒青花菜 |  |  | 892 |
| 星期二  | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 洋芋燒肉 | 邵子豆腐 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | 冬瓜大骨 | 泡菜湯麵、雞肉堡×1 | 1300 |
| 12月13日 | 早 | 法國吐司、蘋果牛奶 |  |  |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 筍干車輪扣肉 | 脆皮雞排×1 | 玉米炒蛋 | 冬 瓜 封 | 炒青江菜 | 針菇紫菜 | 百 香 果 |  | 950 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 五香雞排 x1 | 瓜仔肉燥 | 螞蟻上樹 | 紅燒茹素 | 炒高麗菜 | 味 噌 湯 | 肉燥飯、四神湯 | 890 |
| 12月14日 | 早 | 鮮蔬玉米粥、芝麻包 x1、滷蛋×1 (球隊) |  |  |  | 652 |
| 午 | 小米飯 | 檸香雞腿 x1 | 紅燒排骨 | 肉末油丁 | 麻辣金絲 | 炒 油 菜 | 珍珠紅茶甜湯 |  |  | 892 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 油淋雞腿 x1 | 咖哩肉片 | 醬爆豆干 | 雙色木耳 | 炒大黃瓜 | 高麗菜大骨 |  | 酸辣湯餃 | 875 |
| 12月15日 | 早 | 饅頭夾起司蛋、米漿 |  |  |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 蝦排×1 | 烤麩白菜 | 九塔海帶根 | 炒 菠 菜 | 鄉村濃湯 | 柳 丁 |  | 952 |
| 星期五  | 晚 | 米 飯 | 唐揚炸雞 | 蒜泥五花肉×1 | 三色魚丸 | 油燜筍干 | 炒白花菜 | 青菜蛋花 |  |  | 923 |
| 12月16日 | 早 | 三角蛋糕、鮮奶 |  |  | 617 |
| 午 | 米 飯 | 馬鈴薯燉肉 | 炸鱈魚片×1 | 素 三 寶 | 海芽吻魚 | 炒小白菜 | 薑絲冬瓜 | 綠豆仁粉條甜湯 |  | 960 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 炸香腸×1 | 小黃瓜蒟蒻 | 咖哩洋芋 | 蔥香豆薯 | 玉米芙蓉 |  |  | 1308 |

|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年12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) |
| 12月17日 | 早 | 翡翠蛋餅、薏仁漿 |  |  |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 沙茶肉片 | 喀啦雞腿排 x1 | 丁香豆干 | 芙蓉扁蒲 | 炒 菠 菜 | 針菇紫菜 |  |  | 862 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 焦糖滷雞腿x1 | 筍干燒肉 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 三色玉米 | 炒 油 菜 | 當歸銀蘿 |  |  | 1310 |
| 12月18日 | 早 | 什錦炒麵、滷蛋×1 (球隊) | 青菜蛋花 |  |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 成都子雞 | 炸鱈魚排 x1 | 珍珠魚丸燴黃瓜 | 榨菜炒豆包 | 炒高麗菜 | 海芽大骨 | 香 蕉 |  | 952 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 檸檬豬排 x1 | 三 杯 雞 | 麻婆豆腐 | 咖哩綜合花菜 | 炒大黃瓜 | 冬菜冬粉 |  | 赤肉粳麵 | 1275 |
| 12月19日 | 早 | 煎餃 x10、滷蛋×1 (球隊) | 蘿蔔大骨 |  |  | 640 |
| 午 | 米 飯 | 燒 酒 雞 | 炸鱈魚排 x1 | 酸菜豬血煲 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | 湯圓甜湯 |  |  | 862 |
| 星期二  | 晚 | 米 飯 | 花枝排 x1 | 梅干菜燒肉 | 瓜仔肉燥 | 薑絲海帶芽 | 炒青江菜 | 茶 壺 湯 | 水煎包 x4、冬菜冬粉 | 1300 |
| 12月20日 | 早 | 香雞蛋三明治、冬瓜茶 |  | 671 |
| 午 | 米 飯 | 泰式魚丁 | 和風豬排 x1 | 醬爆豆干 | 鮑菇小黃瓜 | 扁魚白菜 | 扁蒲蛋花 | 橘 子 |  | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 炸香腸 x1 | 三色黑輪 | 花生雙丁 | 炒 油 菜 | 榨菜肉絲 |  | 海產粥 | 1286 |
| 12月21日 | 早 | 香菇肉粳麵、黑糖小饅頭 x1、滷蛋×1 (球隊) |  |  |  | 540 |
| 午 | 麥片米飯 | 京都排骨 | 脆皮雞排 x1 | 春捲 x1 | 泡菜黃豆芽 | 炒小白菜 | 黃耆雞湯 |  |  | 855 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 鐵路豬排 x1 | 蒜 頭 雞 | 洋蔥炒蛋 | 滷香筍干 | 蔥香扁蒲 | 針菇紫菜 | 肉燥粄條湯、滷福州丸 x2 | 1298 |
| 12月22日 | 早 | 土司夾火腿蛋、巧克力牛奶 |  |  | 577 |
| 午 | 麻油雞米糕(雞丁…等)滷蛋x1、紅蔘油菜、蝦排x1(球隊) | 蔬菜大骨 | 葡 萄 |  | 900 |
| 星期五  | 晚 | 米 飯 | 香酥魚柳 x2 | 蔥油雞腿 x1 | 三杯油腐 | 蟹絲燴海芽 | 炒 菠 菜 | 冬瓜大骨 |  |  | 909 |
| 12月23日 | 早 | 煎餃、海芽味噌豆腐湯 |  |  | 473 |
| 午 | 米 飯 | 蜜 汁 雞 | 珍珠丸子 x2 | 雪菜脆筍 | 紅燒麵筋 | 炒青花菜 | 當歸銀蘿 | 綜合甜湯 |  | 878 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 麻油雞排 x1 | 麥克雞塊 x3 | 甘藍豆皮 | 炒青江菜 | 玉米蛋花 |  |  | 900 |
| 12月24日 | 早 | 手捲、茶葉蛋、蘑菇濃湯 |  |  | 617 |
| 午 | 米 飯 | 唐揚炸雞 | 檸檬豬排 x1 | 毛豆炒絞肉 | 滷香菇白菜 | 蔥香豆薯 | 青菜豆腐 |  |  | 900 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 滷雞腿 x1 | 蠔油獅子頭 x1 | 日式蒸南瓜 | 炒大黃瓜 | 當歸肉片 |  |  | 898 |

|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 106年12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) |
| 12月25日 | 早 | 義大利肉醬麵、滷蛋×1 (球隊) | 玉米濃湯 |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 黃金豬排 x1 | 辣 子 雞 | 鐵板豆腐 | 滷筍干車輪 | 炒青江菜 | 榨菜肉絲 | 小 蕃 茄 |  | 862 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 咕 咾 雞 | 檸檬豬排 x1 | 滷蛋 x1 | 蟹絲扁蒲 | 炒白花菜 | 關 東 煮 | 榨菜肉絲湯麵、雞肉堡 x1 | 1298 |
| 12月26日 | 早 | 什錦炒粄條、滷蛋×1 (球隊) | 海芽大骨 |  | 467 |
| 午 | 芝麻米飯 | 蔥 油 雞 | 炸鱈魚片 x1 | 螞蟻上樹 | 開陽白菜 | 炒 油 菜 | 粉粿仙草甜湯 |  |  | 892 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 麻醬肉片 | 照燒雞排 x1 | 玉米可樂餅x1 | 針菇燴海芽 | 炒青花菜 | 酸 辣 湯 |  | 土魠魚麵粳 | 1323 |
| 12月27日 | 早 | 巧克力厚片、菠蘿餐包、紅茶 |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 海帶燒肉 | 脆皮雞排 x1 | 菜甫炒蛋 | 鮑菇小黃瓜 | 炒高麗菜 | 南瓜濃湯 | 百 香 果 |  | 897 |
| 星期三  | 晚 | 米 飯 | 豆 乳 雞 | 和風豬排 x1 | 黃瓜肉粳 | 九塔海茸 | 炒 菠 菜 | 酸菜豬血 | 麵線糊、玉米可樂餅 x2 | 1254 |
| 12月28日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、奶皇包 x1、滷蛋×1 (球隊) | 榨菜肉絲 |  |  | 592 |
| 午 | 五榖米飯 | 黑胡椒雞丁 | 蒜泥五花排 x1 | 蔥爆甜不辣 | 雪菜百頁 | 鳳梨豆醬油菜 | 當歸肉片 |  |  | 892 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 鐵路豬排 x1 | 瓜 仔 雞 | 咖哩粉絲 | 醬炒脆筍 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花 | 鍋貼 x15、香菇肉粳湯 | 1300 |
| 12月29日星期五 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 |  |  | 542 |
| 午 | 鮪魚蛋炒飯(鮪魚…等)福袋堡x1、炒青花菜、花枝排x1 (球隊) | 蘿蔔龍骨 | 香 蕉 |  | 950 |
| 晚 | 淨 空 |

備註:12/2-12/3、12/30-12/31淨空