|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年1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)** |
| 1月2日 | 早 | 蕃茄醬風味炒飯 | | | | | 蘿蔔大骨 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 胚芽米飯 | 黑胡椒大排×1 | 三色玉米 | 扁魚白菜 | 炒青江菜 | 海芽味噌 | 橘 子 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒雞 | 炸薯條 | 毛豆麵筋 | 蔥香豆薯 | 蕃茄如意 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 1月3日 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 紅蔥肉絲炒刀削麵(肉絲…等)花枝排×1、蒜香小黃瓜 | | | | | 肉骨茶湯 | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 榨菜炒豆包 | 三色椪豆 | 炒青花菜 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 1月4日 | 早 | 米苔目湯、喜兔甜包×1 | | | | |  |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 泰式酸辣雞 | 鮮蔬冬粉 | 九塔海帶根 | 炒小白菜 | 山粉圓愛玉甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 西滷肉 | 吻魚海芽 | 炒油菜 | 瓜仔雞湯 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 1月5日  蔬食日 | 早 | 饅頭夾起司蛋、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4.5 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 538 |
| 午 | 小米飯 | 三絲炒豆包 | 玉米炒蛋 | 油燜筍干 | 素沙茶油菜 | 當歸素羊肉 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔雞 | 麻婆豆腐 | 紅燒冬瓜 | 薑絲芥藍菜 | 豆薯龍骨 |  | 6 | 3 | 1.8. | 3 | 0 | 825 |
| 1月6日 | 早 | 燒肉蛋吐司、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 金錢燒肉 | 三色黑輪 | 咖哩綜合花菜 | 韭菜豆芽 | 紫菜蛋花 | 粉粿仙草甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆雞 | 花見蒸蛋 | 雙色木耳 | 炒青江菜 | 青菜魚丸 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 1月7日 | 早 | 水煎包、南瓜濃湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 奶油洋芋 | 芙蓉扁蒲 | 炒小白菜 | 高麗菜大骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 烤麩白菜 | 日式蒸南瓜 | 沙茶油菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 1月8日 | 早 | 皮蛋瘦肉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 宮保豆腐 | 鮑菇小黃瓜 | 炒高麗菜 | 青菜蛋花 | 棗 子 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 喀拉雞腿排×1 | 毛豆炒絞肉 | 泡菜黃豆芽 | 炒花菜 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年1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)** |
| 1月9日 | 早 | 什錦炒麵 | | | | | 青菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 糙米飯 | 栗子雞 | 大黃瓜肉片 | 咖哩洋芋 | 韭菜豆芽 | 綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 花枝排×1 | 花生豆干 | 五香妙炒 | 炒小黃瓜 | 蔬菜大骨 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 1月10日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 香菇油腐 | 紅燒茹素 | 炒青江菜 | 蒟蒻海芽 | 橘 子 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 鐵路豬排×1 | 滷什錦 | 麻辣金絲 | 炒小白菜 | 芹菜魚丸 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| 1月11日 | 早 | 麵線糊、紅豆包×1 | | | | |  |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 紅豆紫米飯 | 辣子雞 | 素三寶 | 朴子燒冬瓜 | 麻油波菜 | 馬鈴薯濃湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 咕嚕油豆腐 | 滷香筍干 | 炒菠菜 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 1月12日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 咖哩蛋炒飯(洋蔥…等)蠔油獅子頭×1、綠園雙菇 | | | | | 柴魚蘿蔔 | 小蕃茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 椒鹽甜不辣 | 滷香菇白菜 | 蔥香豆薯 | 玉米芙蓉 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 1月13日 | 早 | 香雞蛋堡、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 豆乳雞 | 木須肉 | 甘藍豆皮 | 炒大黃瓜 | 金針龍骨 | 綜合甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 三杯肉片 | 肉末蒸蛋 | 薑絲海帶芽 | 炒青江菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 1月14日 | 早 | 燻雞抓餅、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2 | 0 | 458 |
| 午 | 米 飯 | 檸檬豬排×1 | 炒四色 | 豆豉南瓜 | 炒白花菜 | 味噌湯 |  | 6 | 6.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蒜頭雞 | 滷蛋×1 | 九塔海茸 | 炒油菜 | 扁蒲龍骨 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| 1月15日 | 早 | 咖哩雞燴飯 | | | | | 玉米湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 筍干車輪扣肉 | 花枝丸×2 | 三色玉米 | 炒小白菜 | 豆薯蛋花 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 脆皮雞排×1 | 螞蟻上樹 | 紅燒麵筋 | 味噌高麗菜 | 當歸銀蘿 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年1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)** |
| 1月16日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 照燒雞腿×1 | 甘藍炒香腸 | 花生雙丁 | 蝦皮扁蒲 | 珍珠椰果紅茶甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 京醬肉片 | 菜甫炒蛋 | 蟹絲燴海芽 | 炒小黃瓜 | 酸辣湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 1月17日 | 早 | 法國吐司、紅茶 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 廣東粥、水煎包×1、三杯米血黑輪、紅棗青花菜 | | | | |  | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 822 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 小黃瓜甜不辣 | 梅干燒冬瓜 | 炒菠菜 | 翡翠蟹絲 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 1月18日 | 早 | 大亨堡、麥克雞塊×2 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 唐揚炸雞 | 香菇油腐 | 田園五彩丁 | 扁魚白菜 | 黃瓜肉絲 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 咖哩肉 | 肉片燴黃瓜 | 醬炒脆筍 | 炒油菜 | 藥膳雞湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 1月19日  蔬食日 | 早 | 巧克力厚片、菠蘿餐包、蘋果牛奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 黑胡椒洋芋 | 翡翠蒸蛋 | 紅燒茹素 | 炒青江菜 | 榨菜冬粉 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿×1 | 冬瓜燜豆皮 | 滷海帶豆干 | 炒白花菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 1月20日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶 | | | | | | | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 蜜汁洋芋 | 炒四色 | 炒高麗菜 | 青菜豆腐 | 綠豆薏仁甜湯 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 三杯雞 | 紅燒茄子 | 寬粉榨菜 | 炒大黃瓜 | 蘿蔔大骨 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 1月21日 | 早 | 煎餃、海芽味噌豆腐湯 | | | | | | | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 筍干車輪扣肉 | 玉米炒蛋 | 鮮菇毛豆 | 薑絲芥藍菜 | 扁蒲蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 辣子雞 | 三色黑輪 | 素肉黃豆芽 | 炒小白菜 | 針菇紫菜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 1月22日 | 早 | 大滷麵、椰香山藥捲×1 | | | | |  |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 瓜仔雞 | 炸蛋燴白菜×1 | 枸杞燒南瓜 | 炒油菜 | 紅豆粉條甜湯 | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 和風豬排×1 | 麻婆豆腐 | 小黃瓜炒蛋 | 炒菠菜 | 蘿蔔味噌大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 1月23日 | 早 | 肉燥飯、麥克雞塊×2 | | | | | 豆薯蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 沙嗲肉片 | 羅漢大齋 | 紅糟燒脆筍 | 炒高麗菜 | 玉米大骨 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 成都子雞 | 五香豆干 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 海芽大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| **味帝團膳公司 107年1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)** |
| 1月24日  蔬食日 | 早 | 薯餅蛋三明治、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 咕嚕油豆腐 | 咖哩洋芋 | 芹菜豆干片 | 炒菠菜 | 關東煮湯 | 棗 子 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 鹽水雞腿×1 | 三絲炒蛋 | 五味冬瓜 | 炒小白菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 1月25日 | 早 | 鹹粥、芝麻包×1 | | | | |  |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 醬爆豆干 | 開陽白菜 | 炒油菜 | 扁蒲肉絲 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 椒麻雞 | 甘醇風味馬鈴薯 | 蝦皮大黃瓜 | 鐵板豆芽菜 | 酸菜豬血 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 1月26日 | 早 | 培根蛋餅、米漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 韓式泡菜烏龍湯麵、雞肉堡×1、紅棗青花菜 | | | | | | 蓮 霧 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 1 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 翡翠蒸蛋 | 培根高麗菜 | 薑絲芥藍菜 | 青菜魚丸 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 1月27日 | 早 | 肉包×2、豆漿 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 宮保雞丁 | 螞蟻上樹 | 滷筍干車輪 | 炒花菜 | 薑絲冬瓜 | 檸檬愛玉甜湯 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 咖哩肉 | 春捲×1 | 雙色木耳 | 炒青江菜 | 四神龍骨 |  | 6 | 3 | 01.8 | 3 | 0 | 825 |
| 1月28日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 蠔油獅子頭×1 | 蘭花干小黃瓜 | 蔥香扁蒲 | 紫菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 脆皮雞排×1 | 肉末玉米 | 寬粉榨菜 | 蔥香豆薯 | 黃瓜肉絲 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 1月29日 | 早 | 炒烏龍麵 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 咕咾肉 | 素三寶 | 泡菜黃豆芽 | 炒小黃瓜 | 什錦羹湯 | 橘 子 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 三色魚丸 | 醬炒脆筍 | 炒菠菜 | 冬瓜大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 1月30日 | 早 | 夏威夷炒飯 | | | | | 榨菜肉絲 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 檸檬豬排×1 | 花生三丁 | 扁魚白菜 | 炒青花菜 | 味噌油腐 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 肉骨茶燉雞 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 麻醬拌三蔬 | 炒高麗菜 | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **味帝團膳公司 107年1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)** |
| 1月31日  星期三 | 早 | 土司夾起司蛋、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 酸辣麵(肉絲…等)花枝排×1、蒜香小黃瓜 | | | | | | 柳 丁 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 晚 | 米 飯 | 鹽酥什錦 | 瓜仔肉燥 | 日式蒸南瓜 | 炒青江菜 | 馬鈴薯濃湯 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 2月01日  蔬食日 | 早 | 香菇素肉粳麵、芝麻包×1 | | | | |  |  | 4.5 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 538 |
| 午 | 泡菜素肉炒飯(山東大白菜…等)、素雞腿×1、芙蓉蒲瓜 | | | | | 紅豆薏仁甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 脆皮雞排×1 | 咖哩花菜蒟蒻 | 三色椪豆 | 炒高麗菜 | 當歸素羊肉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 2月02日 | 早 | 豬肉蛋三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |