|  |
| --- |
| **味帝團膳公司 107年1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)** |
| 1月2日 | 早 | 蕃茄醬風味素炒飯 | 芹香蘿蔔 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 胚芽米飯 | 素鱔糊 | 素肉玉米 | 滷豆包×1 | 炒小白菜 | 味噌湯 | 橘 子 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 三絲滑蛋 | 炸薯條 | 毛豆麵筋 | 雙色豆薯 | 蕃茄如意 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 1月3日 | 早 | 素鮪魚三明治、紅茶 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 素三寶 | 素肉炒洋芋 | 紅蔘青江菜 | 素肉羹清湯 | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 榨菜炒豆包 | 三色椪豆 | 炒青花菜 | 黃瓜素丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 1月4日 | 早 | 素米苔目湯、喜兔甜包×1 |  |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯(素肉、毛豆…等)滷豆干丁、雙色花椰菜 | 四神素肉 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期四  | 晚 | 米 飯 | 咕嚕油豆腐 | 滷香筍干 | 針菇燴海芽 | 炒油菜 | 馬鈴薯濃湯 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 1月5日蔬食日 | 早 | 素饅頭夾起司蛋、五榖芝麻漿 |  | 4.5 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 538 |
| 午 | 小米飯 | 香椿百頁豆腐 | 五香妙炒 | 日式蒸南瓜 | 麻油菠菜 | 素肉黃瓜 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素麻婆豆腐 | 芋頭丸×2 | 紅燒冬瓜 | 薑絲芥藍菜 | 紅棗豆薯 |  | 6 | 3 | 1.8. | 3 | 0 | 825 |
| 1月6日 | 早 | 素燒肉蛋吐司、鮮奶 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 滷豆干丁 | 咖哩綜合花菜 | 木須銀芽 | 紫菜蛋花 | 紅豆薏仁甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 滷五香豆包×1 | 花見蒸蛋 | 雙色木耳 | 炒青江菜 | 青菜素丸 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 1月7日 | 早 | 素水煎包、南瓜濃湯 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 素蠔油獅子頭×1 | 奶油洋芋 | 芙蓉扁蒲 | 炒小白菜 | 蘿蔔味噌 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日  | 晚 | 米 飯 | 豆乳素肉 | 烤麩白菜 | 日式蒸南瓜 | 素沙茶油菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 1月8日 | 早 | 高麗菜粥、黑糖小饅頭×1 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 素麻婆豆腐 | 紅糟燒脆筍 | 炒油菜 | 蔬菜濃湯 | 棗 子 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 椒鹽素魚排×1  | 毛豆豆干 | 泡菜黃豆芽 | 炒白花菜 | 榨菜素肉絲 |  | 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 〔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)** |
| 1月9日 | 早 | 素什錦炒麵 | 青菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 糙米飯 | 五福臨門 | 菜甫豆包 | 九塔茄子 | 香菇小白菜 | 珍珠奶茶 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蛋酥白菜 | 花生豆干 | 五香妙炒 | 炒小黃瓜 | 蔬菜湯 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 1月10日蔬食日 | 早 | 素玉米蛋餅、豆漿 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 麵疙瘩(素肉粳、高麗菜…等)喜兔甜包×1、香酥牛蒡、炒小黃瓜 | 橘 子 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 素干貝柱×1  | 滷什錦 | 麻辣金絲 | 炒小白菜 | 冬瓜素肉 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| 1月11日 | 早 | 素麵線糊、紅豆包×1 |  |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 紅豆紫米飯 | 香菇素肉燥 | 紅燒素獅子頭×1 | 素肉黃豆芽 | 炒青江菜 | 味噌素丸 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四  | 晚 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 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 | 素蔥肉餅、玉米濃湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 炸茄子 | 鮮燴黃瓜 | 青椒炒豆干 | 炒高麗菜 | 當歸素肉 | 小蕃茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 海芽燜蛋 | 椒鹽甜不辣 | 滷香菇白菜 | 雙色豆薯 | 玉米芙蓉 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 1月13日 | 早 | 素香雞蛋堡、冬瓜茶 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 菜豆炒豆干 | 滷筍干車輪 | 甘藍豆皮 | 炒大黃瓜 | 金針竹笙 | 紅豆銀耳甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 翡翠蒸蛋 | 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 | 素燻雞抓餅、蘑菇濃湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2 | 0 | 458 |
| 午 | 米 飯 | 素邵子豆腐 | 蕃茄炒蛋 | 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 | 三杯洋芋薯 | 滷蛋×1 | 九塔海茸 | 炒油菜 | 紅棗扁蒲 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| 1月15日 | 早 | 素咖哩雞燴飯 | 玉米湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 豆乳素肉 | 泡菜炒年糕 | 針菇燴海芽 | 炒菠菜 | 枸杞冬瓜 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 朴子豆包×1 | 素螞蟻上樹 | 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 〔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)** |
| 1月16日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | 玉米濃湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 素咖哩炒飯(素肉、玉米粒等)素鱈排、薑絲芥藍菜 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 九塔茄子 | 菜甫炒蛋 | 針菇燴海芽 | 雙色豆薯 | 素酸辣湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 1月17日 | 早 | 素法國吐司、紅茶 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 甘醇風味馬鈴薯 | 素沙茶豆干丁 | 炒油菜 | 薑絲海芽 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 822 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香菇豆腸 | 小黃瓜蒟蒻 | 泡菜黃豆芽 | 炒菠菜 | 翡翠蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 1月18日 | 早 | 大亨堡、芝麻球×2 | 奶 茶 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 玉米炒蛋 | 滷海帶結 | 蘭花干小黃瓜 | 素鐵板豆芽菜 | 紅豆西谷米甜湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 星期四  | 晚 | 米 飯 | 咖哩洋芋 | 素肉粳黃瓜 | 醬炒脆筍 | 炒油菜 | 藥膳素肉 |  | 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 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 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 | 泰式豆包 | 蜜汁洋芋 | 炒四色 | 炒高麗菜 | 青菜豆腐 | 地瓜芋圓甜湯 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 三杯油腐 | 寬粉榨菜 | 炒大黃瓜 | 芹香蘿蔔 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 1月21日 | 早 | 素煎餃、海芽味噌豆腐湯 | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 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 | 三色鴿蛋 | 素三寶 | 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 | 素酸辣麵、椰香山藥捲×1 |  |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 宮保豆腐 | 朴子燒冬瓜 | 泡菜黃豆芽 | 炒高麗菜 | 素酸辣湯 | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 針菇白菜 | 素麻婆豆腐 | 小黃瓜炒蛋 | 炒菠菜 | 蘿蔔味噌 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 1月23日 | 早 | 素肉燥飯、芋頭餅×1 | 豆薯蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 醬爆素肉 | 三色椪豆 | 雙色木耳 | 炒菠菜 | 素冬菜冬粉 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 三絲炒豆包 | 五香豆干 | 梅干燒冬瓜 | 炒青江菜 | 薑絲海芽 |  | 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 〔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)** |
| 1月24日蔬食日 | 早 | 素薯餅蛋三明治、巧克力牛奶 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 三色鴿蛋 | 蜜汁豆干丁 | 鮮菇燴黃瓜 | 炒青江菜 | 榨菜素肉絲 | 棗 子 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 素肉海茸 | 五味冬瓜 | 炒小白菜 | 金針竹笙 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 1月25日 | 早 | 素鹹粥、芝麻包×1 |  |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 金瓜炒米粉(金瓜…等)滷豆包×1、炒小白菜 | 扁蒲素肉 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 芹菜豆干 | 甘醇風味馬鈴薯 | 素蟹絲燴黃瓜 | 鐵板豆芽菜 | 青菜豆腐 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 1月26日 | 早 | 素培根蛋餅、米漿 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 韓式泡菜烏龍湯麵、炸茄餅、紅棗青花菜 | 蓮 霧 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 1 | 885 |
| 星期五  | 晚 | 米 飯 | 炒牛蒡 | 翡翠蒸蛋 | 甘藍豆皮 | 薑絲芥藍菜 | 青菜素肉 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 1月27日 | 早 | 素肉包×2、豆漿 |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 七味香百頁豆腐 | 素螞蟻上樹 | 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 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 椰香山藥捲×1 | 雙色木耳 | 炒青江菜 | 四神Q腸 |  | 6 | 3 | 01.8 | 3 | 0 | 825 |
| 1月28日 | 早 | 素滿福堡、鮮奶 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 三絲炒豆包 | 蠔油素獅子頭×1 | 蘭花干小黃瓜 | 枸杞扁蒲 | 紫菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 翡翠筍片 | 寬粉榨菜 | 雙色豆薯 | 黃瓜玉米 |  | 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 | 素鱔糊 | 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 | 芙蓉蒲瓜 | 三色素丸 | 醬炒脆筍 | 炒菠菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 1月30日 | 早 | 素夏威夷炒飯 | 榨菜素肉絲 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 花生三丁 | 針菇白菜 | 炒青花菜 | 味噌油腐 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 素蟹味溜豆腐 | 素肉炒洋芋 | 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 〔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)** |
| 1月31日星期三 | 早 | 素土司夾起司蛋、冬瓜茶 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 素酸辣麵(皮絲肉…等)紅燒豆包×1、花生小黃瓜 | 柳 丁 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 晚 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 瓜仔素肉燥 | 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 | 芹菜豆干 | 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 | 素豬肉蛋三明治、紅茶 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 淨 空 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 |