|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年2.3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) |
| 2月21日  星期三 | 早 | 鮪魚三明治、紅茶 | | | | | | |  | |  | |  | 540 |
| 午 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 瓜仔雞 | 素三寶 | 咖哩綜合花菜 | 炒小白菜 | 玉米蛋花 | | 棗 子 | |  | | 855 |
| 晚 | 米 飯 | 蘑菇雞 | 鐵路豬排×1 | 毛豆炒絞肉 | 扁魚白菜 | 炒青江菜 | 榨菜冬粉 | |  | | 米漢堡、飲料 | | 1298 |
| 2月22日 | 早 | 肉粳湯飯、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | | | | | | 671 |
| 午 | 小米飯 | 七味香酥魚丁 | 珍珠丸子×2 | 香菇蒸蛋 | 泡菜黃豆芽 | 炒菠菜 | 羅宋湯 | |  | |  | | 877 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 檸檬豬排×1 | 醬爆雞丁 | 麻婆豆腐 | 和風芝麻洋蔥 | 蔥香豆薯 | 蘿蔔大骨 | |  | | 鍋燒雞絲麵 | | 1286 |
| 2月23日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | | | | | |  | | 652 |
| 午 | 米 飯 | 咕咾雞 | 鐵路豬排×1 | 青椒丁香 | 三杯筍片 | 炒高麗菜 | 榨菜肉絲 | | 桶 柑 | |  | | 862 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 三杯肉片 | 鹽水雞腿×1 | 肉末蒸蛋 | 麻辣金絲 | 炒青花菜 | 芹菜魚丸 | |  | |  | | 900 |
| 2月24日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | |  | |  | | 542 |
| 午 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 蘿蔔燒肉 | 螞蟻上樹 | 榨菜炒豆包 | 炒小白菜 | 翡翠蟹絲 | | 西谷米冬瓜露 | |  | | 952 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 咖哩肉片 | 喀啦雞腿排×1 | 蠔油獅子頭×1 | 九塔海茸 | 薑絲芥蘭菜 | 藥膳雞湯 | |  | |  | | 862 |
| 2月25日 | 早 | 水煎包、薏仁漿 | | | | | | |  |  | |  | | 640 |
| 午 | 米 飯 | 蔥爆雞 | 黑胡椒大排×1 | 玉米炒蛋 | 雙色木耳 | 炒大黃瓜 | 海芽大骨 | |  | |  | | 862 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 滷雞腿×1 | 花枝丸×2 | 三色花菜 | 炒青江菜 | 青菜豆腐 | |  | |  | | 877 |
| 2月26日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | 冬菜冬粉 |  | |  | | 671 |
| 午 | 米 飯 | 泡菜炒肉片 | 油淋雞排×1 | 沙茶洋蔥肉粳 | 紅燒蘿蔔 | 炒青江菜 | 瓜仔雞湯 | | 葡 萄 | |  | | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蠔油雞排×1 | 紅燒排骨 | 甘藍炒香腸 | 酸菜豬血煲 | 炒油菜 | 黃瓜大骨 | |  | | 土魠魚麵羹 | | 1300 |
| 2月27日 | 早 | 麵線糊、炸春捲×1、滷蛋×1(球隊) | | | | | | | |  | |  | | 473 |
| 午 | 米 飯 | 滷香雞腿×1 | 海帶燒肉 | 雙絲炸蛋 | 針菇白菜 | 炒菠菜 | 紅豆西谷米甜湯 | |  | |  | | 878 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄燉肉 | 蜜汁雞排×1 | 奶油洋芋 | 五香妙炒 | 炒小黃瓜 | 四神龍骨 | |  | | 肉粽、味噌湯 | | 1275 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年2.3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) |
| 2月28日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | | | | | | 540 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥雞 | 筍干燒肉 | 烤麩白菜 | 花生豆干 | 炒油菜 | 海芽味噌 | | 香 蕉 |  | 855 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 和風豬排×1 | 蒜頭雞 | 三色黑輪 | 蟹絲燴海芽 | 炒高麗菜 | 蔬菜大骨 | |  | 麻油麵線 | 1298 |
| 3月1日 | 早 | 鹹粥、滷豆干丁、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | | | | 671 |
| 午 | 胚芽米飯 | 紅糟雞 | 金錢燒肉 | 鐵板豆腐 | 香菇扁蒲 | 炒青江菜 | 青菜魚丸 | |  |  | 877 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 梅林排骨 | 五香雞排×1 | 西芹甜不辣 | 麻醬拌三蔬 | 炒小白菜 | 當歸銀蘿 | |  | 蔬菜海鮮拉麵 | 1286 |
| 3月2日 | 早 | 傳統飯糰、味噌豆腐湯 | | | | | | | | |  | 592 |
| 午 | 白醬海鮮義式麵(魷魚條、花見…等)雞肉堡×1、黑胡椒毛豆莢、檸檬豬排×1(球隊) | | | | | | 蕃茄蛋花 | | 柳 丁 |  | 897 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 沙茶肉片 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蝦皮大黃瓜 | 炒花菜 | 榨菜冬粉 | |  |  | 950 |
| 3月3日 | 早 | 手捲、茶葉蛋、杏仁茶 | | | | | |  | |  |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 香酥豬柳 | 塔香雞排×1 | 咖哩洋芋 | 扁魚白菜 | 炒油菜 | 黃瓜大骨 | | 綠豆薏仁 |  | 952 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 黑胡椒大排×1 | 肉末玉米 | 醬炒脆筍 | 醋溜豆薯 | 油腐味噌 | |  |  | 868 |
| 3月4日 | 早 | 煎餃、酸辣湯 | | | | | | | |  |  | 640 |
| 午 | 米 飯 | 檸檬豬排×1 | 蔥油雞 | 蟹絲蒸蛋 | 紅燒麵筋 | 炒小黃瓜 | 扁蒲肉絲 | |  |  | 862 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 茄汁雞 | 蒜味大排×1 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 芹菜豆干片 | 炒青花菜 | 青菜蛋花 | |  |  | 975 |
| 3月5日 | 早 | 肉燥米粉、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | 枸杞冬瓜 |  |  | 671 |
| 午 | 米 飯 | 三杯雞 | 和風豬排×1 | 米血糕滷味 | 五香妙炒 | 炒高麗菜 | 海芽大骨 | | 棗 子 |  | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 炸鱈魚排×1 | 麻油雞 | 家常豆腐 | 三色椪豆 | 薑絲芥蘭菜 | 關東煮湯 | |  | 什錦飯湯、雞肉堡 | 1286 |
| 3月6日 | 早 | 玉米芙蓉粥、茄汁熱狗×2、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | |  |  | 540 |
| 午 | 芝麻米飯 | 椰香咖哩雞 | 和風豬排×1 | 菜甫炒蛋 | 薑絲海帶芽 | 炒油菜 | 粉粿愛玉甜湯 | |  |  | 855 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 酸辣燒肉片 | 照燒雞排×1 | 三色魚丸 | 滷香筍干 | 炒小白菜 | 柴魚蘿蔔 | |  | 蕃茄雞蛋麵、滷福州丸 | 1298 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年2.3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) |
| 3月7日 | 早 | 土司夾起司蛋、冬瓜茶 | | | | | | | | |  | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蔥爆鴨 | 炸香腸×1 | 螞蟻上樹 | 花生雙丁 | 炒青江菜 | 味噌湯 | 柳 丁 | |  | 900 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 馬鈴薯燉肉 | 咕嚕油豆腐 | 寬粉榨菜 | 炒小黃瓜 | 蔬菜大骨 |  | | 酸辣湯餃 | 909 |
| 3月8日 | 早 | 炒烏龍麵、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | 薑絲海芽 | |  |  | 592 |
| 午 | 紫米飯 | 海帶燒肉 | 蒜泥雞腿×1 | 雙蔥炒豆干 | 田園五彩丁 | 薑絲芥蘭菜 | 豆薯肉絲 |  | |  | 897 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 枸杞藥膳雞 | 鐵路豬排×1 | 大黃瓜肉片 | 芹香黃豆芽 | 炒高麗菜 | 吻魚翡翠 |  | | 肉燥飯、四神湯 | 1254 |
| 3月9日 | 早 | 饅頭夾起司蛋、米漿 | | | | | | | | |  | 613 |
| 午 | 培根蛋炒飯(培根、青豆仁…等)蠔油獅子頭×1、炒青花菜、滷雞腿×1(球隊) | | | | | | 四神龍骨 | 蓮 霧 | |  | 892 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 雙干燒肉 | 蜜汁雞腿×1 | 椒鹽甜不辣 | 香菇白菜 | 炒油菜 | 黃瓜魚丸 |  | |  | 950 |
| 3月10日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  |  | |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 辣子雞 | 黑胡椒大排×1 | 素三寶 | 鮮菇毛豆 | 蔥香大黃瓜 | 蘿蔔龍骨 | 粉粿仙草 | |  | 892 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 三杯肉片 | 油淋雞排×1 | 肉末蒸蛋 | 紅燒蘿蔔 | 炒青江菜 | 什錦肉絲 |  | |  | 875 |
| 3月11日 | 早 | 肉包、菜包、南瓜濃湯 | | | | | |  |  | |  | 617 |
| 午 | 水餃×15、鹽酥拼盤(雞肉、黑輪片…等)、炒芥蘭菜、蒜味大排×1(球隊) | | | | | | 酸辣湯 |  | |  | 923 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 花枝排×1 | 金菇燒雞 | 香菇油腐 | 小黃瓜炒蛋 | 炒花菜 | 酸菜豬血 |  | |  | 952 |
| 3月12日 | 早 | 夏威夷炒飯、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | 玉米湯 |  | |  | 617 |
| 午 | 米 飯 | 脆皮雞排×1 | 滷肉鴿蛋 | 烤麩白菜 | 九塔海茸 | 炒菠菜 | 黃瓜大骨 | 小蕃茄 | |  | 960 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 鹽水雞腿×1 | 花枝丸×2 | 紅糟燒脆筍 | 蝦皮扁蒲 | 藥膳雞湯 |  | | 鍋燒意麵 | 1308 |
| 3月13日 | 早 | 蔥爆豬肉燴飯、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | 味噌湯 |  | |  | 592 |
| 午 | 燕麥米飯 | 紅燒肉 | 炸鱈魚排×1 | 花見蒸蛋 | 炒四色 | 炒高麗菜 | 仙草甜湯 |  | |  | 897 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 甘藷紅蘿蔔燉雞 | 雙蔥五花肉×1 | 滷蛋×1 | 梅干燒冬瓜 | 炒油菜 | 蕃茄如意 |  | | 鍋貼、蘿蔔湯 | 1254 |
| 3月14日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | | |  | |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 滷雞腿×1 | 麻婆豆腐 | 五香妙炒 | 鐵板豆芽菜 | 玉米濃湯 | 桶 柑 | |  | 897 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 蔥爆雞 | 西滷肉 | 滷海帶豆干 | 炒小白菜 | 白卜黑輪 |  | | 皮蛋瘦肉粥 | 1254 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年2.3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) |
| 3月15日  星期四 | 早 | 麻醬乾麵、滷蛋×1、滷海帶串×1(球隊) | | | | | | | 紫菜豆腐 |  | | 567 |
| 午 | 糙米飯 | 成都子雞 | 檸檬豬排×1 | 三色黑輪 | 咖哩綜合花菜 | 枸杞扁蒲 | | 冬菜冬粉 |  |  | 900 |
| 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | |
| 3月19日  星期一 | 早 | 肉包×1、菜包×1、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | 香菇肉粳 |  |  | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄燉肉 | 滷雞排×1 | 肉末玉米 | 素肉黃豆芽 | 炒小白菜 | | 魚干豆腐 | 柳 丁 |  | 952 |
| 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 甜不辣肉片 | 魚香豆腐 | 蟹絲燴海芽 | 沙茶高麗菜 | | 筍片龍骨 | 榨菜肉絲湯麵、雞肉堡×1 | | 1340 |
| 3月20日 | 早 | 酸辣麵、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | | |  | 577 |
| 午 | 糙米飯 | 炸鱈魚排×1 | 沙茶雞丁 | 泡菜炒蛋 | 九塔海帶根 | 炒油菜 | | 綜合甜湯 |  |  | 952 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 麻醬肉片 | 蒜泥雞腿×1 | 甘藍炒香腸 | 毛豆麵筋 | 蟹絲扁蒲 | | 味噌豆腐蛋花 |  | 水煎包×5、青菜魚丸 | 1298 |
| 3月21日 | 早 | 法國吐司、冬瓜茶 | | | | | | |  |  |  | 542 |
| 午 | 麵線糊、刈包×1、炒酸菜絲、拉油里肌×1、花生糖粉、炒菠菜、鱈魚排×1(球隊) | | | | | | | | 香 蕉 |  | 950 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 京都排骨 | 脆皮雞排×1 | 榨菜炒豆包 | 蝦皮大黃瓜 | 蔥香豆薯 | | 養生湯 |  | 米漢堡、飲料 | 1254 |
| 3月22日 | 早 | 肉燥米苔目、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | 青菜豆腐 |  |  | 592 |
| 午 | 薏仁米飯 | 蜜汁雞 | 蒜味大排×1 | 木須肉 | 寬粉扁蒲 | 炒青江菜 | | 紫菜蛋花 |  |  | 892 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 和風豬排×1 | 筍燜雞 | 滷什錦 | 咖哩綜合花菜 | 炒小黃瓜 | | 金針雞湯 |  | 炒麵、豬血湯 | 1323 |
| 3月23日 | 早 | 燻雞抓餅、蘑菇濃湯 | | | | | | | |  |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 筍干車輪扣肉 | 蔥燒雞腿×1 | 毛豆拌豆干 | 腐竹白菜 | 炒高麗菜 | | 蘿蔔大骨 | 葡 萄 |  | 892 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香菇雞 | 炸香腸×1 | 春捲×1 | 油燜筍干 | 沙茶油菜 | | 黃瓜肉絲 |  |  | 875 |
| 3月24日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、巧克力牛奶 | | | | | | |  |  |  | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 梅林雞腿×1 | 蜜汁洋芋 | 清燒白卜魚丸 | 炒芥蘭菜 | | 玉米蛋花 | 珍珠奶茶 |  | 952 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蠔油雞排×1 | 綜合燒肉 | 芙蓉蒲瓜 | 花生三丁 | 炒青江菜 | | 蔬菜大骨 |  |  | 897 |
| 3月25日 | 早 | 燒餅夾蛋、紅茶豆漿 | | | | | | | |  |  | 577 |
| 午 | 鹹豬肉炒飯(鹹豬肉…等)花枝排×1、炒小白菜、滷香雞腿×1(球隊) | | | | | | | 肉羹清湯 |  |  | 952 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蒜頭雞 | 檸檬豬排×1 | 咖哩蘿蔔黑輪 | 翡翠筍片 | 炒菠菜 | | 當歸肉片 |  |  | 875 |
| **味帝團膳公司 107年2.3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) |
| 3月26日 | 早 | 義大利肉醬麵、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | 紅茶 | |  | | 473 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒雞丁 | 珍珠丸子×2 | 客家蒸蛋 | 糖醋花椰羹 | 韭菜豆芽 | | 三絲豆腐 | 桶 柑 |  | 878 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 檸檬豬排×1 | 鹽酥雞 | 炸蛋燴白菜×1 | 咖哩洋芋 | 蔥香扁蒲 | | 冬菜冬粉 |  | 鍋燒雞絲麵 | 900 |
| 3月27日 | 早 | 小米粥、滷花生豆干、紅燒茹素、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | | | | 617 |
| 午 | 胚芽米飯 | 糖醋魚丁 | 黑胡椒大排×1 | 滷豆干丁 | 蘭花干小黃瓜 | 炒小白菜 | | 愛玉甜湯 |  |  | 897 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒雞 | 蒜泥五花肉×1 | 炸薯條 | 吻魚海芽 | 炒青江菜 | | 什錦羹湯 | 高麗菜粥、麥克雞塊×3 | | 1275 |
| 3月28日 | 早 | 巧克力厚片、菠蘿餐包、蘋果牛奶 | | | | | | | | |  | 652 |
| 午 | 米 飯 | 家常滷肉燥 | 五香雞腿×1 | 咖哩粉絲 | 培根高麗菜 | 炒油菜 | | 金針雞湯 | 香 蕉 |  | 878 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 炸鱈魚排×1 | 咖哩肉 | 滷什錦 | 芹菜豆干片 | 蔥香豆薯 | | 青菜蛋花 |  | 當歸鴨麵線 | 1286 |
| 3月29日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯、滷蛋×1 (球隊) | | | | | | | 蔬菜湯 |  |  | 540 |
| 午 | 紅豆糙米飯 | 三杯雞 | 和風豬排×1 | 白菜滷 | 鮮菇毛豆 | 蠔油芥蘭菜 | | 南瓜龍骨 |  |  | 855 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 瓜仔雞 | 魚香筍絲 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | | 肉骨茶湯 |  | 麵疙瘩 | 909 |
| 3月30日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | | | |  |  | 592 |
| 午 | 櫻花蝦炒飯(肉絲、洋蔥…等)珍珠丸子×2、炒青花菜、喀啦雞腿排×1(球隊) | | | | | | | 馬鈴薯濃湯 | 葡 萄 |  | 892 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 蠔油雞排×1 | 洋蔥炒蛋 | 雪菜豆干 | 炒油菜 | | 玉米大骨 |  |  | 875 |
| 3月31日 | 早 | 豬肉蛋堡、五穀芝麻漿 | | | | | | | |  |  | 577 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 蒜頭雞 | 蕃茄蛋豆腐 | 蛋酥白菜 | 炒青江菜 | | 翡翠蟹絲 | 紅豆粉圓 |  | 952 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 味噌燒雞 | 和風豬排×1 | 肉片燴黃瓜 | 麻辣金絲 | 炒花菜 | 當歸素羊肉 | |  |  | 1340 |