|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年4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)** |
| 4月1日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 炸鱈魚排×1 | 滷 什 錦 | 三杯筍片 | 蟹絲扁蒲 | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.4 | 0 | 815 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 肉 | 香菇蒸蛋 | 素肉黃豆芽 | 炒 菠 菜 | 藥膳雞湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 4月2日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 宮保雞丁 | 螞蟻上樹 | 蝦皮大黃瓜 | 沙茶油菜 | 蔬菜味噌 | 西 洋 梨 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 雙絲炸蛋 | 咖哩洋芋 | 蔥香豆薯 | 酸菜豬血 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 4月3日 | 早 | 黑胡椒肉片漢堡 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 梅干菜燒肉 | 滷味小棒天 | 花生三丁 | 炒小白菜 | 酸辣豆腐羹湯 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 星期二 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 4月9日 | 早 | 肉燥米苔目 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 唐揚炸雞 | 咖哩花菜肉片 | 毛豆麵筋 | 炒青江菜 | 黃豆芽大骨 | 桃 子 | 6. | 2.7 | 1.5 | 3 | 1 | 890 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 魚香筍絲 | 九塔海帶根 | 炒高麗菜 | 肉骨茶湯 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 4月10日 | 早 | 麻醬乾麵、芝麻球×1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 胚芽米飯 | 打拋豬肉 | 西芹甜不辣 | 蛋酥白菜 | 炒高麗菜 | 仙草粉條甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 味噌燒雞 | 鐵板豆腐 | 糖醋花椰羹 | 炒 油 菜 | 玉米大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 4月11日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 佛 跳 牆 | 羅漢大齋 | 榨菜炒豆包 | 薑絲芥蘭菜 | 素羊肉蘿蔔 | 香 吉 士 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 腐乳雞排×1 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蟹絲燴海芽 | 炒小白菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 4月12日 | 早 | 什錦泡飯、芋頭丸×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 皮蛋瘦肉粥(赤肉絲…等)水煎包×1、雞肉堡×1、炒青花菜 | | | | | |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄燉肉 | 春捲×1 | 素 三 寶 | 蔥香扁蒲 | 魚干豆腐 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年4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)** |
| 4月13日 | 早 | 豬肉蛋三明治、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 小米飯 | 梅林雞腿×1 | 魚香茄子 | 腐竹白菜 | 韭菜豆芽 | 關東煮湯 | 芭 樂 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 海帶燒肉 | 雙蔥炒豆干 | 麻辣金絲 | 炒高麗菜 | 豆薯肉絲 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 4月14日 | 早 | 煎餃、酸辣湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 星洲米粉(肉絲、洋蔥…等)麥克雞塊×3、炒油菜 | | | | | 青菜蛋花 | 山粉圓愛玉甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 素 三 寶 | 鮮菇毛豆 | 炒青花菜 | 蘿蔔龍骨 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 4月15日 | 早 | 滿福堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 酸辣燒肉片 | 三色魚丸 | 芹菜炒豆干 | 蔥香扁蒲 | 黃瓜玉米 |  | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 茄 汁 雞 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 吻魚海芽 | 炒小白菜 | 蔬菜湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 4月16日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 玉米炒蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒大陸妹 | 當歸銀蘿 | 香 蕉 | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 1 | 890 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 邵子豆腐 | 三色花菜 | 炒高麗菜 | 榨菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 4月17日 | 早 | 玉米芙蓉粥、奶皇包×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 甘藷紅蘿蔔燉雞 | 什錦燴針菇 | 紅燒蘿蔔 | 柴魚青江菜 | 紅豆粉粿甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香酥豬柳 | 咖哩洋芋 | 和風芝麻洋蔥 | 蔥香豆薯 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 4月18日 | 早 | 法國吐司、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 炒烏龍麵(肉絲、紅蘿蔔…等)花枝丸×2、炒花菜 | | | | | 羅 宋 湯 | 蓮 霧 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 紅 糟 雞 | 花見蒸蛋 | 炒三丁 | 炒 油 菜 | 蕃茄如意 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 4月19日 | 早 | 香腸蛋炒飯 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 燕麥米飯 | 三杯肉片 | 鴿蛋燴黃瓜 | 香菜毛豆拌豆干 | 薑絲小白菜 | 雙冬魚丸 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 三色黑輪 | 麻醬拌三蔬 | 蔥香扁蒲 | 蔬菜大骨 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年4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)** |
| 4月20日  蔬食日 | 早 | 全麥饅頭夾起司蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 玉米炒蛋 | 泡菜炒年糕 | 清燒白卜腐竹 | 炒高麗菜 | 味噌豆腐蛋花湯 | 桃 子 | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 1 | 860 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 三 杯 雞 | 米血糕滷味 | 芹香黃豆芽 | 炒青花菜 | 芹菜魚丸 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 4月21日 | 早 | 燒肉蛋吐司、阿華田 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 鐵路豬排×1 | 洋蔥炒蛋 | 紅燒麵筋 | 炒 油 菜 | 四神龍骨 | 紅茶粉圓甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 茄 汁 雞 | 奶油洋芋 | 蒜香海茸 | 炒小白菜 | 吻魚翡翠 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 4月22日 | 早 | 翡翠蛋餅、海芽蛋花湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 水餃×15、鹽酥拼盤(雞肉、黑輪片…等)、炒青江菜 | | | | | 酸 辣 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 咖 哩 肉 | 蠔油獅子頭×1 | 蟹絲燴海芽 | 炒 花 菜 | 柴魚蘿蔔 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 4月23日 | 早 | 蕃茄雞蛋麵 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 椒 麻 雞 | 肉燥滷麵腸 | 金針菇白菜 | 炒 油 菜 | 豆薯蛋花 | 香 吉 士 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 梅林排骨 | 西芹甜不辣 | 三色椪豆 | 炒空心菜 | 扁蒲肉絲 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 4月24日 | 早 | 咖哩燴飯 | | | | | 味 噌 湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 芝麻米飯 | 鐵路豬排×1 | 香菇蒸蛋 | 紅卜豆包 | 蔥香扁蒲 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蠔油燜雞 | 香滷筍干 | 紅燒茹素 | 枸杞高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 4月25日 | 早 | 土司夾培根蛋、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 油飯(蝦猴、乾魷魚…等)白菜滷、炒小黃瓜 | | | | | 榨菜肉絲 | 小 蕃 茄 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 1 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 烤麩白菜 | 三杯油腐 | 炒小白菜 | 金針海帶 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 4月26日  蔬食日 | 早 | 白粥、泡菜炒蛋、紅燒蘿蔔 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 蕃茄蛋豆腐 | 田園五彩丁 | 炒青江菜 | 蟹肉翡翠 |  | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 花枝排×1 | 香菇油腐 | 紅蔘燴黃瓜 | 蔥香豆薯 | 魚丸冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 4月27日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 胚芽米飯 | 蔥 爆 雞 | 三色炒熱狗 | 扁魚白菜 | 韭菜豆芽 | 蔬菜濃湯 | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| **味帝團膳公司 107年4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)** |
| 4月30日 | 早 | 酸辣麵 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 金錢燒肉 | 酸菜豬血煲 | 芙蓉扁蒲 | 枸杞小白菜 | 海芽蛋花 | 香 蕉 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 雞 | 滷豆干丁 | 筍干空心菜 | 炒高麗菜 | 白卜黑輪 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |

＊4/3晚~4/8晚 淨空。

＊4/27晚~4/29晚 淨空。