|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年4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)** |
| 4月1日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋百頁豆腐 | 滷 什 錦 | 三杯筍片 | 枸杞扁蒲 | 青菜蛋花 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 炸 茄 餅 | 香菇蒸蛋 | 素肉黃豆芽 | 炒 菠 菜 | 藥膳素雞湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 4月2日 | 早 | 素沙茶肉片燴飯 | | | | | 蒟蒻海芽 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄素肉丁 | 海茸炒豆干 | 素三鮮冬瓜 | 炒青江菜 | 蘿蔔素丸 | 西 洋 梨 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 炒 牛 蒡 | 雙絲炸蛋 | 咖哩洋芋 | 雙色豆薯 | 黃瓜金針 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 4月3日 | 早 | 漢堡 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 糙米飯 | 黑胡椒洋芋 | 白 菜 滷 | 筍干車輪 | 炒 油 菜 | 味噌湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 4月9日 | 早 | 素肉燥米苔目 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 素蟹肉豆腐 | 鮮菇毛豆 | 炒小白菜 | 薑絲紫菜 | 桃 子 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 三色鴿蛋 | 雪菜脆筍 | 九塔海帶根 | 炒高麗菜 | 素肉蘿蔔 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 4月10日 | 早 | 素麻醬乾麵、芝麻球×1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 沙茶三絲豆包 | 蒟蒻扁蒲 | 酸菜炒麵腸 | 炒 菠 菜 | 客家米苔目 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 830 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 三杯洋芋薯 | 鐵板豆腐 | 糖醋花椰羹 | 炒 油 菜 | 玉 米 湯 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 4月11日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 素義大利肉醬麵(素肉燥…等)素蠔油獅子頭×1、炒青花菜 | | | | | 馬鈴薯濃湯 | 香 吉 士 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 870 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 毛豆豆干 | 針菇燴海芽 | 炒小白菜 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 4月12日 | 早 | 素什錦泡飯、芋頭丸×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 小米飯 | 泰式豆包×1 | 炸 茄 子 | 滷海帶結 | 炒高麗菜 | 紅豆薏仁粉角甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄豆腐 | 素肉如意芽 | 素 三 寶 | 枸杞扁蒲 | 味 噌 湯 |  | 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 〔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)** |
| 4月13日 | 早 | 素豬肉蛋三明治、鮮奶 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 三絲炒蛋 | 素螞蟻上樹 | 滷豆干丁 | 紅蔘青江菜 | 黃耆素雞湯 | 芭 樂 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 1 | 863 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 素邵子豆腐 | 麻辣金絲 | 炒高麗菜 | 豆 薯 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 4月14日 | 早 | 煎餃、酸辣湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 金瓜米粉(皮絲肉、高麗菜…等)蠔油素獅子頭×1、炒油菜 | | | | | 青菜蛋花 | 山粉圓愛玉甜湯 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 素 三 寶 | 鮮菇毛豆 | 炒青花菜 | 芹香蘿蔔 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 4月15日 | 早 | 滿福堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 豆包炒蛋 | 什 錦 羹 | 芹菜炒豆干 | 枸杞扁蒲 | 黃瓜玉米 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 茄汁豆腐 | 滷蛋×1 | 針菇燴海芽 | 炒小白菜 | 蔬 菜 湯 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 4月16日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 燒芝麻豆腸 | 素炒什錦年糕 | 雙色木耳 | 炒 油 菜 | 玉 米 湯 | 香 蕉 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 862 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 素邵子豆腐 | 三色花菜 | 炒高麗菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 4月17日 | 早 | 玉米芙蓉粥、奶皇包×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 糙米飯 | 紅燒茄子 | 炒 牛 蒡 | 三色椪豆 | 炒 花 菜 | 素酸辣湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 咖哩洋芋 | 辣炒菜甫 | 雙色豆薯 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 4月18日 | 早 | 法國吐司、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 素肉炒洋芋 | 泡菜黃豆芽 | 枸杞小白菜 | 冬瓜素肉 | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 三絲炒豆包 | 翡翠蒸蛋 | 炒 三 丁 | 炒 油 菜 | 蕃茄如意 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 4月19日 | 早 | 枸杞素肉炒飯 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 燕麥米飯 | 甘醇風味馬鈴薯 | 鮮燴蒲瓜 | 蕃茄炒西芹 | 炒大陸妹 | 綠豆仁粉條甜湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅棗蒟蒻捲 | 烤麩白菜 | 麻醬拌三蔬 | 紅蔘扁蒲 | 當歸素肉 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年4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)** |
| 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 | 素沙茶肉片燴飯(素肉、鮑魚菇…等)素雞腿×1、炒大黃瓜 | | | | | 四神素肉 | 桃 子 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 素 鱔 糊 | 芹香黃豆芽 | 炒青花菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 4月21日 | 早 | 素燒肉蛋吐司、阿華田 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 鮮蔬冬粉 | 小黃瓜炒蛋 | 紅燒麵筋 | 炒 油 菜 | 四神Q腸 | 紅茶粉圓甜湯 | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 糖醋豆包×1 | 奶油洋芋 | 九塔海茸 | 炒小白菜 | 如意味噌 |  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 4月22日 | 早 | 翡翠蛋餅、海芽蛋花湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 水餃×15、鹽酥拼盤(青椒、杏鮑菇…等)、炒青江菜 | | | | | 酸 辣 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 豆乳素肉 | 蠔油素獅子頭×1 | 針菇燴海芽 | 炒 花 菜 | 竹笙紫菜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 4月23日 | 早 | 蕃茄雞蛋麵 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 羅漢大齋 | 九塔茄子 | 炒青江菜 | 當歸銀蘿 | 香 吉 士 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 香椿百頁豆腐 | 素肉燴黃瓜 | 三色椪豆 | 炒空心菜 | 扁蒲素肉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 4月24日 | 早 | 素咖哩燴飯 | | | | | 味 噌 湯 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 芝麻米飯 | 素沙茶毛豆 | 滷大油腐×1 | 雪菜脆筍 | 素鐵板豆芽菜 | 綜合甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 栗子素雞 | 香滷筍干 | 紅燒茹素 | 枸杞高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 4月25日 | 早 | 土司夾培根蛋、紅茶 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 梅菜玉瓜 | 素肉玉米 | 蕃茄豆腐 | 炒油菜 | 薑絲海芽 | 小 蕃 茄 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 1 | 863 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 糖醋豆包×1 | 烤麩白菜 | 三杯油腐 | 炒小白菜 | 金針海帶 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 4月26日  蔬食日 | 早 | 白粥、泡菜炒蛋、紅燒蘿蔔 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 芋頭素粥(素肉絲、乾香菇絲…等)喜兔甜包×1、素鱈排×1、黑胡椒毛豆莢 | | | | | |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 香菇油腐 | 紅蔘燴黃瓜 | 醋溜豆薯 | 素丸蔬菜 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 4月27日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 紅燒杏鮑菇 | 日式關東煮 | 蘭花干小黃瓜 | 炒小白菜 | 素冬菜鴨 | 蓮 霧 | 6.5 | 2 | 10 | 2.5 | 1 | 862 |
| 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 〔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)** |
| 4月30日 | 早 | 素酸辣麵 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 九塔茄子 | 花生雙丁 | 沙茶炒素魷 | 素蠔油芥蘭菜 | 素香菇肉粳 | 香 蕉 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 滷豆干丁 | 筍干空心菜 | 炒高麗菜 | 素蟹肉黃瓜 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |

＊4/3晚~4/8晚 淨空。

＊4/27晚~4/29晚 淨空。