|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年5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)** |
| 5月1日 | 早 | 肉燥乾麵 | | | | | 蔬菜湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 肉骨茶燉雞 | 肉絲如意芽 | 絲瓜麵線 | 蒜香高麗菜 | 紅豆薏仁甜湯 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 香菇蒸蛋 | 蟹絲燴海芽 | 蔥香豆薯 | 茶壺湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 5月2日 | 早 | 熱狗堡、奶茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 泡菜肉絲炒飯(肉絲…等)蠔油獅子頭×1、炒青花菜 | | | | | 青菜魚丸 | 桶 柑 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 瓜仔雞 | 滷什錦 | 毛豆拌豆干 | 蒜香地瓜葉 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 5月3日 | 早 | 大滷麵、芝麻球×1 | | | | |  |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 麥片米飯 | 蝴蝶棒腿×1 | 蕃茄豆腐 | 九塔海帶根 | 炒 油 菜 | 馬鈴薯濃湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 梅林排骨 | 鹹蛋炒黃瓜 | 芹菜豆干片 | 炒小白菜 | 當歸銀羅 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月4日  蔬食日 | 早 | 藍莓厚片、鮮奶、波蘿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 九塔茄子 | 紅蘿蔔炒蛋 | 腐竹白菜 | 炒青江菜 | 當歸素羊肉 | 小 蕃 茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 肉末玉米 | 紅蔘菜豆 | 炒 花 菜 | 味噌油腐 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 5月5日 | 早 | 三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 鐵路豬排×1 | 咖哩蘿蔔黑輪 | 培根高麗菜 | 炒地瓜葉 | 紫菜蛋花 | 仙草甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 雞 | 木 須 肉 | 鮮菇毛豆 | 蔥香豆薯 | 青菜豆腐 |  | 6.3 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 5月6日 | 早 | 煎餃、豆漿 | | | | | |  | 4.5 | 2. | 0..5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋魚丁 | 滷豆干丁 | 三杯筍片 | 炒空心菜 | 四神龍骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 味噌燒雞 | 肉片燴黃瓜 | 寬粉扁蒲 | 炒青花菜 | 芹菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月7日 | 早 | 咖哩雞燴飯 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 京醬肉片 | 肉末玉米 | 五香妙炒 | 炒 菜 豆 | 黃耆雞湯 | 茂 谷 柑 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 1 | 863 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 香滷雞腿×1 | 雙絲炸蛋 | 和風芝麻洋蔥 | 蠔油青江菜 | 海芽大骨 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年5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)** |
| 5月8日 | 早 | 肉包×1、紅豆包×1 | | | | | 馬鈴薯濃湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 蒜 頭 雞 | 椒鹽甜不辣 | 九塔海茸 | 炒空心菜 | 酸 辣 湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒肉片 | 春捲×1 | 黑胡椒毛豆莢 | 蒜香地瓜葉 | 藥膳雞湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月9日 | 早 | 香雞蛋堡、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 白醬海鮮義式麵(蟹味棒，鮑魚菇…等)花枝排×1、炒小白菜 | | | | | 羅 宋 湯 | 葡 萄 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 1 | 863 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蠔油雞排×1 | 素 三 寶 | 針菇白菜 | 蔥香扁蒲 | 蘿蔔大骨 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 5月10日 | 早 | 酸辣麵 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 小米飯 | 紅 燒 肉 | 芙蓉蒲瓜 | 花生豆干 | 炒 油 菜 | 山粉圓冬瓜露甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 香酥魚柳×2 | 肉末蒸蛋 | 蕃茄炒蛋 | 沙茶芥蘭菜 | 翡翠蟹絲 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 5月11日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 甘醇風味馬鈴薯 | 寬粉榨菜 | 炒地瓜葉 | 味 噌 湯 | 小蕃茄 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 862 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 咕 咾 雞 | 烤麩白菜 | 紅燒蘿蔔 | 炒空心菜 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 5月12日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 炸醬麵(絞肉、豆干丁…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 黃瓜大骨 | 珍珠紅茶甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 787 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 金錢燒肉 | 鐵板豆腐 | 蝦皮絲瓜 | 炒小白菜 | 青菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 5月13日 | 早 | 燒餅夾蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 咖哩洋芋 | 沙茶高麗菜 | 醋溜豆薯 | 金針海帶 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 花枝丸×2 | 田園五彩丁 | 炒 花 菜 | 白卜黑輪 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月14日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 筍 燜 雞 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 豆皮扁蒲 | 枸杞高麗菜 | 肉羹清湯 | 蘋 果 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 香菇油腐 | 三色椪豆 | 炒小白菜 | 蔬菜大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 5月15日  蔬食日 | 早 | 紅燒湯麵、芝麻包×1 | | | | |  |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥什錦炸物 | 翡翠蒸蛋 | 麻醬拌三蔬 | 炒青江菜 | 羅 宋 湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 椰香咖哩雞 | 西芹甜不辣 | 滷海帶豆干 | 炒空心菜 | 柴魚蘿蔔 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| **味帝團膳公司 107年5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)** |
| 5月16日 | 早 | 鮪魚三明治、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 泰式打拋豬肉 | 羅漢大齋 | 紅燒茹素 | 韭菜豆芽 | 魚丸翡翠蛋花 | 茂谷柑 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿×1 | 咕嚕油豆腐 | 香菇白菜 | 蒜香地瓜葉 | 扁蒲龍骨 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月17日 | 早 | 肉粽×1、奶皇包×1 | | | | | 味噌湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 五榖米飯 | 咖 哩 雞 | 三杯米血黑輪 | 吻魚海芽 | 薑絲菜瓜 | 綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 螞蟻上樹 | 清燒白卜腐竹 | 炒 油 菜 | 瓜仔雞湯 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 5月18日 | 早 | 培根蛋吐司、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 義大利肉醬麵(赤絞肉…等)珍珠丸子×2、黑胡椒毛豆莢 | | | | | 玉米濃湯 | 香 蕉 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 雙蔥炒豆干 | 炒 四 色 | 炒高麗菜 | 芹菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 5月19日 | 早 | 三角飯糰、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 彩椒油腐 | 九塔茄子 | 炒青花菜 | 波蜜果菜汁 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 筍 燜 雞 | 甘藍炒香腸 | 蘭花干小黃瓜 | 蠔油青江菜 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月20日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 淨 空 | | | | | |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 白 菜 滷 | 蒜香海茸 | 蔥香扁蒲 | 海芽味噌 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月21日 | 早 | 蔥爆豬肉燴飯 | | | | | 青菜蛋花 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 日式馬鈴薯燉肉 | 魚香茄子 | 紅卜豆包 | 炒 油 菜 | 客家米苔目 | 小蕃茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 成都子雞 | 魚香筍絲 | 紅蔘燴黃瓜 | 炒空心菜 | 蕃茄如意 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月22日 | 早 | 肉燥米苔目 | | | | | 黃瓜玉米 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 胚芽米飯 | 桂花香滷雞排×1 | 鐵板肉片 | 筍干空心菜 | 炒小白菜 | 仙草粉圓甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 三杯肉片 | 三色黑輪 | 糖醋花椰羹 | 雙色豆薯 | 吻魚翡翠 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 5月23日 | 早 | 燒肉蛋吐司、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 沙茶豬肉燴飯(肉片，洋蔥…等)滷蛋×1、炒菜豆 | | | | | 海芽大骨 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 紅蘿蔔炒蛋 | 金針菇白菜 | 蒜香地瓜葉 | 柴魚蘿蔔 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 830 |
| **味帝團膳公司 107年5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)** |
| 5月24日 | 早 | 麻醬乾麵 | | | | | 玉米湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 燕麥米飯 | 三 杯 雞 | 奶油洋芋 | 素 三 寶 | 炒青江菜 | 青蔥蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄燉肉 | 鮮蔬冬粉 | 麻辣金絲 | 炒 菜 豆 | 紅棗豆薯龍骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 5月25日  蔬食日 | 早 | 饅頭夾起司蛋餅、米漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 沙茶杏鮑菇 | 宮保豆腐 | 芙蓉扁蒲 | 炒空心菜 | 什錦羹湯 | 土芒果 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 870 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 玉米雞丁 | 木 須 肉 | 紅燒蘿蔔 | 炒芥蘭菜 | 金針海帶 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月26日 | 早 | 翡翠抓餅、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，豆芽菜…等)雞肉堡×1、炒青花菜 | | | | | 三絲豆腐 | 愛玉甜湯 | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 洋蔥炒蛋 | 三色玉米 | 沙茶油菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 5月27日 | 早 | 水煎包、海芽蛋花湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 油燜筍干 | 蟹絲絲瓜 | 炒 花 菜 | 味噌油腐 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 沙茶肉片 | 三色魚丸 | 紅燒麵筋 | 炒小白菜 | 豆薯蛋花 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 5月28日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯 | | | | | 冬菜冬粉 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 香酥豬柳 | 鮮菇燴黃瓜 | 毛豆拌豆干 | 炒油菜 | 紫菜蛋花 | 茂谷柑 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 862 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蔥油雞腿×1 | 三杯油腐 | 香滷白菜 | 炒青江菜 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 5月29日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 糙米飯 | 茄 汁 雞 | 蟹絲蒸蛋 | 炒 三 丁 | 韭菜豆芽 | 珍珠椰果紅茶甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 麻醬肉片 | 蜜汁洋芋 | 蒜香菜豆 | 蒜香地瓜葉 | 酸 辣 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 5月30日 | 早 | 法國吐司、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 蔥燒油腐 | 蟹絲冬瓜 | 枸杞小白菜 | 蘿蔔龍骨 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 紅 糟 雞 | 茄汁黑輪 | 田園五彩丁 | 炒空心菜 | 酸菜豬血 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 5月31日 | 早 | 什錦炒板條 | | | | | 味 噌 湯 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 薏仁米飯 | 瓜 仔 雞 | 沙茶冬粉 | 紅卜豆干 | 炒高麗菜 | 玉米龍骨 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥魚丁 | 泡菜炒蛋 | 金針菇炒絲瓜 | 炒 油 菜 | 青菜豆腐 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |