|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年5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)** |
| 5月1日 | 早 | 素肉燥乾麵 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 麥片米飯 | 彩椒油腐 | 越式寬粉 | 素肉炒洋芋 | 紅蔘青江菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 炒牛蒡 | 香菇蒸蛋 | 針菇燴海芽 | 雙色豆薯 | 茶 壺 湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 5月2日 | 早 | 素熱狗堡、奶茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 蕃茄燒豆包 | 滷海帶結 | 素蝦絲瓜 | 味噌素丸 | 桶 柑 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 糖醋豆包×1 | 滷 什 錦 | 毛豆拌豆干 | 炒地瓜葉 | 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 | 糙米飯 | 紅棗蒟蒻捲 | 金針菇炒百頁 | 素肉玉米 | 炒高麗菜 | 粉粿愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 鹹蛋炒黃瓜 | 芹菜豆干片 | 炒小白菜 | 當歸銀蘿 |  | 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 | 蜜汁豆干丁 | 紅燒茹素 | 麻辣金絲 | 炒油菜 | 紅棗豆薯 | 小 蕃 茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 茄汁豆腐 | 三色玉米 | 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 | 筍香燜麵輪 | 咖哩油腐 | 雙色木耳 | 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 | 紅蘿蔔炒蛋 | 烤麩白菜 | 鮮菇毛豆 | 雙色豆薯 | 青菜豆腐 |  | 6.3 | 2.2 | 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 | 紅燒茄子 | 毛豆豆干 | 三杯筍片 | 炒空心菜 | 四神Q腸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 素鱔糊 | 寬粉扁蒲 | 炒青花菜 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 3 | 1.8. | 3 | 0 | 825 |
| 5月7日 | 早 | 素咖哩雞燴飯 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 花生雙丁 | 豆醬茄子 | 炒小白菜 | 素鄉村濃湯 | 茂 谷 柑 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 鮮蔬冬粉 | 雙絲炸蛋 | 紅燒茹素 | 蠔油青江菜 | 薑絲海芽 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年5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)** |
| 5月8日 | 早 | 菜包×1、紅豆包×1 | | | | | 馬鈴薯濃湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 素肉炒刀削麵(素肉，乾香菇等)三杯洋芋薯、炒青花菜 | | | | | 酸菜素鴨 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 奶油洋芋 | 黑胡椒毛豆莢 | 炒地瓜葉 | 藥膳素肉 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 5月9日 | 早 | 素香雞蛋堡、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 紅糟素肉 | 大黃瓜炒素肉 | 金針菇木耳素肚 | 炒菜豆 | 素羅宋湯 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 紅燒杏鮑菇 | 素三寶 | 針菇白菜 | 枸杞扁蒲 | 蘿 蔔 湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月10日 | 早 | 素酸辣麵 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 小米飯 | 三色麵輪 | 素麻婆豆腐 | 滷海帶串×1 | 炒青江菜 | 紅豆銀耳甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 素蚵仔酥×5 | 香菇蒸蛋 | 紅燒茄子 | 沙茶芥蘭菜 | 翡翠蛋花 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 5月11日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 炒 牛 蒡 | 青椒炒麵腸 | 炒高麗菜 | 素冬菜冬粉 | 小蕃茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 糖醋百頁豆腐 | 烤麩白菜 | 紅燒蘿蔔 | 炒空心菜 | 榨菜素肉絲 |  | 3 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 5月12日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 素炸醬麵(素肉燥、豆干丁…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 黃瓜玉米 | 珍珠紅茶甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 炸茄餅 | 素麻婆豆腐 | 紅蔘絲瓜 | 炒小白菜 | 青菜素丸 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 5月13日 | 早 | 燒餅夾蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 02.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 滷豆包×1 | 咖哩洋芋 | 沙茶高麗菜 | 醋溜豆薯 | 鮮菇蔬菜 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 芋頭丸×2 | 田園五彩丁 | 炒 花 菜 | 素丸蘿蔔 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 5月14日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 雙菇燴豆腐 | 木須炒年糕 | 素 三 寶 | 素沙茶油菜 | 味 噌 湯 | 蘋 果 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 炸蛋燴白菜×1 | 香菇油腐 | 三色椪豆 | 炒小白菜 | 蔬 菜 湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 5月15日  蔬食日 | 早 | 紅燒湯麵、芝麻包×1 | | | | |  |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 芝麻米飯 | 什錦蒟蒻捲 | 毛豆拌豆干 | 針菇白菜 | 素鐵板豆芽菜 | 仙草甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 三色鴿蛋 | 五香妙炒 | 滷海帶豆干 | 炒空心菜 | 芹香蘿蔔 |  | 6.5 | 2.5 | 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 〔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)** |
| 5月16日 | 早 | 素鮪魚三明治、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 素油飯(素肉絲，乾香菇，芋頭等)紅燒豆腸、炒小黃瓜 | | | | | 菜甫素雞 | 茂 谷 柑 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 1 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 五福臨門 | 咕嚕油豆腐 | 香菇白菜 | 炒地瓜葉 | 扁蒲蛋花 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 5月17日 | 早 | 素粽×1、奶皇包×1 | | | | | 味噌湯 |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 五榖米飯 | 蕃茄素肉丁 | 素蠔油獅子頭×1 | 素魚香茄子 | 炒小白菜 | 素酸辣湯 |  | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 螞蟻上樹 | 清燒白卜腐竹 | 炒 油 菜 | 瓜仔素雞 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月18日 | 早 | 素培根蛋吐司、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 朴子豆包×1 | 田園五彩丁 | 雪菜腐竹 | 炒空心菜 | 金針竹笙 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素蠔油海蔘 | 毛豆豆干 | 炒 四 色 | 炒高麗菜 | 素丸蔬菜 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.4 | 0 | 815 |
| 5月19日 | 早 | 三角飯糰、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 彩椒油腐 | 九塔茄子 | 炒青花菜 | 波蜜果菜汁 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 沙茶三絲豆包 | 甘藍炒素香腸 | 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 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 淨 空 | | | | | |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 白 菜 滷 | 九塔海茸 | 枸杞扁蒲 | 海芽味噌 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 5月21日 | 早 | 素沙茶肉片燴飯 | | | | | 青菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 香椿百頁豆腐 | 泡菜烤麩 | 雙色木耳 | 炒青江菜 | 玉米湯 | 小 蕃 茄 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 羅漢大齋 | 翡翠筍片 | 紅蔘燴黃瓜 | 炒空心菜 | 蕃茄如意 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月22日 | 早 | 素肉燥米苔目 | | | | | 黃瓜玉米 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 胚芽米飯 | 梅菜玉瓜 | 滷大油腐×1 | 蒟蒻海茸 | 炒 油 菜 | 牛奶麥片甜湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 蠔油素獅子頭×1 | 糖醋花椰羹 | 雙色豆薯 | 當歸素肉 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 5月23日 | 早 | 素燒肉蛋吐司、紅茶 | | | | | |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄蛋豆腐 | 咖哩洋芋 | 杏鮑麵筋 | 彩椒豆芽菜 | 薑絲海芽 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 三杯油腐 | 紅蘿蔔炒蛋 | 金針菇白菜 | 炒地瓜葉 | 如意味噌 |  | 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 〔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)** |
| 5月24日 | 早 | 麻醬乾麵 | | | | | 玉 米 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 素肉燥飯(素肉燥…等)日式關東煮、炒酸菜絲、炒高麗菜 | | | | | 四神素肉 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 甘醇風味馬鈴薯 | 鮮蔬冬粉 | 麻辣金絲 | 炒 菜 豆 | 素蟹肉黃瓜 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 5月25日  蔬食日 | 早 | 饅頭夾起司蛋餅、米漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 燒芝麻豆腸 | 芙蓉蒲瓜 | 炒小白菜 | 豆 薯 湯 | 土 芒 果 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 泰式豆包×1 | 咖哩花菜蒟蒻 | 紅燒蘿蔔 | 炒芥蘭菜 | 金針海帶 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 5月26日 | 早 | 翡翠抓餅、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 什錦炒米粉(紅蘿蔔…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 三絲豆腐 | 愛玉甜湯 | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 菜甫炒蛋 | 三色玉米 | 沙茶油菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 5月27日 | 早 | 水煎包、海芽蛋花湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 豆醬茄子 | 油燜筍干 | 紅蔘絲瓜 | 炒 花 菜 | 味噌油腐 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 三色素丸 | 紅燒麵筋 | 炒小白菜 | 豆薯蛋花 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 5月28日 | 早 | 三色素炒飯 | | | | | 冬菜冬粉 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 素沙嗲豆腐 | 素料菜甫 | 炒青花菜 | 蔬菜味噌 | 茂 谷 柑 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 清燒白卜鴿蛋 | 三杯油腐 | 香滷白菜 | 炒青江菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 5月29日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 蔬菜湯 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 糙米飯 | 泡菜炒年糕 | 素肉梅干筍 | 素肉燴三丁 | 炒空心菜 | 蒟蒻綜合甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 素咖哩豆腸 | 蜜汁洋芋 | 紅蔘菜豆 | 炒地瓜葉 | 素酸辣湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 5月30日 | 早 | 法國吐司、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 素蔬什錦粥(素肉燥…等)黑糖馬拉糕×1、花生豆干、黑胡椒毛豆莢 | | | | | | 香 蕉 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 802 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 紅糟素肉 | 茄汁豆腐 | 田園五彩丁 | 炒空心菜 | 牛 蒡 湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 5月31日 | 早 | 什錦炒板條 | | | | | 味 噌 湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 薏仁米飯 | 沙茶杏鮑菇 | 素肉如意芽 | 冬瓜燜豆皮 | 炒 菜 豆 | 針菇海芽 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 炸 茄 餅 | 泡菜炒蛋 | 金針菇炒絲瓜 | 炒 油 菜 | 青菜豆腐 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |