|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年6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)** |
| 6月1日 | 早 | 香雞蛋三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 筍干燒肉 | 蔥爆甜不辣 | 寬粉菜瓜 | 炒青江菜 | 養 生 湯 | 荔 枝 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 咕嚕油豆腐 | 冬 瓜 封 | 炒高麗菜 | 黃瓜黑輪 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 830 |
| 6月2日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 三杯肉片 | 三色黑輪 | 滷海帶豆干 | 炒小白菜 | 紫菜吻魚 | 粉粿愛玉甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 白 菜 滷 | 紅燒蘿蔔 | 蒜香菜豆 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 6月3日 | 早 | 手工大肉包×2、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 香腸蛋炒飯(玉米粒，洋蔥)雞肉堡×1、炒青花菜 | | | | | 味 噌 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 香 菇 雞 | 烤麩白菜 | 豆皮扁蒲 | 炒空心菜 | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月4日  蔬食日 | 早 | 酸辣麵 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 蛋酥白菜 | 麻醬拌三蔬 | 炒 油 菜 | 金針豆腐 | 香 蕉 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 白帶魚×1 | 麻婆豆腐 | 咖哩綜合花菜 | 炒高麗菜 | 柴魚蘿蔔 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月5日 | 早 | 筍干肉包×2 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 炒烏龍麵(肉絲，洋蔥…等)麥克雞塊×3、炒花菜 | | | | | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 咖 哩 雞 | 三杯米血黑輪 | 滷香菇白菜 | 炒大陸妹 | 芹菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月6日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 紅糟肉丁 | 三色玉米 | 素 三 寶 | 韭菜豆芽 | 冬瓜香菇雞 | 李 子 | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 茄 汁 雞 | 蟹絲蒸蛋 | 蒜香海茸 | 炒 油 菜 | 榨菜肉絲 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 6月7日 | 早 | 夏威夷炒飯 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 紅豆糙米飯 | 照燒雞腿×1 | 螞蟻上樹 | 醋溜花椰羹 | 炒小白菜 | 綜合粉圓甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄燉肉 | 芙蓉蒲瓜 | 清燒白卜腐竹 | 蒜香地瓜葉 | 紅棗豆薯龍骨 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年6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)** |
| 6月8日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 沙嗲肉片 | 珍珠丸子×2 | 吻魚海芽 | 炒青江菜 | 白卜黑輪 | 土 芒 果 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 脆皮雞排×1 | 油燜筍干 | 紅卜豆包 | 炒 油 菜 | 味噌油腐 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月9日 | 早 | 水煎包、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 洋蔥炒蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒青花菜 | 枸杞冬瓜 | 仙草甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 玉米雞丁 | 木 須 肉 | 蟹絲冬瓜 | 炒小白菜 | 金針海帶 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 6月10日 | 早 | 燒餅夾蔥花蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 鮮蔬冬粉 | 麻辣金絲 | 蒜香地瓜葉 | 青菜魚丸 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 椒鹽甜不辣 | 田園五彩丁 | 炒 菜 豆 | 酸 辣 湯 |  | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 6月11日  蔬食日 | 早 | 麻醬乾麵 | | | | | 紫菜蛋花 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 沙茶杏鮑菇 | 香菇油腐 | 絲瓜麵線 | 炒大陸妹 | 素羊肉蔬菜 | 小 蕃 茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 870 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 香酥魚柳×2 | 肉末蒸蛋 | 毛豆拌豆干 | 炒空心菜 | 翡翠蟹絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月12日 | 早 | 什錦炒麵 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 紅燒豬肉燴飯(肉丁，蕃茄…等)茶葉蛋×1、炒花菜 | | | | | 冬菜鴨湯 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒肉片 | 奶油洋芋 | 炒 三 丁 | 蒜香地瓜葉 | 酸菜豬血 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 6月13日 | 早 | 豬肉蛋堡、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 滷豆干丁 | 芙蓉扁蒲 | 沙茶油菜 | 味噌魚丸蛋花 | 香 蕉 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 862 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黃金豬排×1 | 香菇油腐 | 九塔海帶根 | 韭菜豆芽 | 蔬菜大骨 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 6月14日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯 | | | | | 玉 米 湯 |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 燕麥米飯 | 金錢燒肉 | 黃瓜肉粳 | 芹菜豆干片 | 炒小白菜 | 紅豆銀耳甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 筍 燜 雞 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 紅蔘燴黃瓜 | 炒高麗菜 | 肉羹清湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 6月15日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 木 須 肉 | 香滷白菜 | 炒空心菜 | 紫菜吻魚 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| **味帝團膳公司 107年6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)** |
| 6月19日  蔬食日 | 早 | 麵線糊、芝麻球×2 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 胚芽米飯 | 玉米炒蛋 | 蕃茄燒豆包 | 三杯筍片 | 炒 菜 豆 | 青菜素羊肉 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 椰香咖哩雞 | 西芹甜不辣 | 腐竹白菜 | 炒空心菜 | 當歸銀蘿 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 6月20日 | 早 | 薯餅起司三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 紅蔥肉絲炒粄條(肉絲，韭菜…等)香酥鍋貼×3、開陽絲瓜 | | | | | 玉米芙蓉 | 荔 枝 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香滷雞腿×1 | 鐵板肉片 | 寬粉扁蒲 | 炒小白菜 | 海芽大骨 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月21日 | 早 | 肉燥乾麵 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 蠔油鮮菇豬柳 | 客家蒸蛋 | 蟹絲燴海芽 | 炒青江菜 | 蒟蒻綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 雙蔥炒豆干 | 五香妙炒 | 蒜香地瓜葉 | 芹菜魚丸 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 6月22日 | 早 | 煉乳法國土司、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 小米飯 | 人蔘糯米雞 | 春捲×1 | 鮮菇毛豆 | 炒高麗菜 | 酸菜豬血 | 香 蕉 | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 原味豬排×1 | 雙絲炸蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒大陸妹 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月23日 | 早 | 煎餃、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，豆芽菜…等)滷蛋×1、薑絲絲瓜 | | | | | 三絲豆腐 | 珍珠紅茶甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 肉末玉米 | 九塔茄子 | 炒 菜 豆 | 吻魚翡翠 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 6月24日 | 早 | 土司夾起司蛋、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 京醬肉片 | 毛豆拌豆干 | 三色冬瓜 | 炒青江菜 | 四神龍骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蠔油雞排×1 | 甘藍炒香腸 | 蒜香菜豆 | 炒小白菜 | 榨菜冬粉 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 6月25日  蔬食日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯 | | | | | 枸杞冬瓜 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 木須炒年糕 | 咖哩洋芋 | 炒 油 菜 | 青菜豆腐 | 小 蕃 茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 肉骨茶燉雞 | 肉絲如意芽 | 豆皮芥蘭菜 | 炒高麗菜 | 豆薯肉絲 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 6月26日 | 早 | 炸醬麵 | | | | | 芹香黃瓜 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 羅勒豬柳 | 三色黑輪 | 蛋酥白菜 | 蒜香地瓜葉 | 綠豆粉粿甜湯 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 魚香筍絲 | 花生豆干 | 炒大陸妹 | 金針大骨 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| **味帝團膳公司 107年6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)** |
| 6月27日 | 早 | 全麥饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 肉燥飯(絞肉，洋蔥…等)滷蛋豆干、炒酸菜絲、炒青花菜 | | | | | 四神龍骨 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 京都排骨 | 鮮菇燴黃瓜 | 雙色木耳 | 炒小白菜 | 黃耆雞湯 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 830 |
| 6月28日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 麥片米飯 | 蝴蝶棒腿×1 | 南洋咖哩 | 芙蓉扁蒲 | 炒高麗菜 | 海芽蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 木 須 肉 | 清燒蘿蔔 | 炒芥蘭菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 6月29日 | 早 | 燻雞抓餅、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |

＊6/15晚 - 6/18淨空

＊6/29休業式