|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年6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)** |
| 6月1日 | 早 | 素香雞蛋三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 甘醇風味馬鈴薯 | 炒 牛 蒡 | 豆醬茄子 | 炒 油 菜 | 味 噌 湯 | 荔 枝 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 咕嚕油豆腐 | 冬 瓜 封 | 炒高麗菜 | 扁蒲蛋花 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 6月2日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 三絲炒蛋 | 素蠔油獅子頭×1 | 滷海帶豆干 | 炒小白菜 | 薑絲紫菜 | 粉粿愛玉甜湯 | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 白 菜 滷 | 紅燒蘿蔔 | 炒 菜 豆 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 6月3日 | 早 | 素手工大肉包×2、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 三色素炒飯(玉米粒，素肉燥…等)紅燒豆包×1、炒青花菜 | | | | | 味 噌 湯 |  | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 梅菜玉瓜 | 烤麩白菜 | 豆皮扁蒲 | 炒空心菜 | 青菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月4日  蔬食日 | 早 | 素酸辣麵 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 素肉玉米 | 滷海帶串×1 | 炒青江菜 | 枸杞冬瓜 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 沙茶炒素魷 | 素麻婆豆腐 | 咖哩綜合花菜 | 炒高麗菜 | 蘿 蔔 湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.4 | 0 | 815 |
| 6月5日 | 早 | 菜包×2 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 素雞腿×1 | 蒟蒻海茸 | 蕃茄炒蛋 | 炒 花 菜 | 綠 豆 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 螞蟻上樹 | 滷香菇白菜 | 炒大陸妹 | 黃瓜素丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月6日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯(素肉，鮑魚菇…等)朴子豆包×1、炒菜豆 | | | | | 冬粉素丸 | 李 子 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 三杯油腐 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 九塔海茸 | 炒 油 菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月7日 | 早 | 夏威夷炒飯 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 紅豆糙米飯 | 龍鬚菜炒蛋 | 鮮燴蒲瓜 | 素醬爆豆干丁 | 炒高麗菜 | 酸菜素鴨 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄蛋豆腐 | 紅燒茄子 | 清燒白卜腐竹 | 炒地瓜葉 | 紅棗豆薯 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年6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)** |
| 6月8日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 紅燒茹素 | 梅干玉瓜 | 三絲豆芽菜 | 青菜豆腐 | 土 芒 果 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 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 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋豆包×1 | 玉米炒蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒青花菜 | 枸杞冬瓜 | 仙草甜湯 | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 咖哩豆腸 | 素 鱔 糊 | 冬 瓜 封 | 炒小白菜 | 金針海帶 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 6月10日 | 早 | 素燒餅夾蔥花蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 鮮蔬冬粉 | 麻辣金絲 | 炒地瓜葉 | 青菜素丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 蜜汁洋芋 | 田園五彩丁 | 炒 菜 豆 | 素酸辣湯 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 6月11日  蔬食日 | 早 | 麻醬乾麵 | | | | | 紫菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 沙茶杏鮑菇 | 蕃茄百頁 | 三色毛豆 | 炒小白菜 | 蔬菜濃湯 | 小 蕃 茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 茄汁豆腐 | 翡翠蒸蛋 | 香滷白菜 | 炒空心菜 | 南瓜素肉 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 6月12日 | 早 | 素什錦炒麵 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 芝麻米飯 | 彩椒西芹 | 泰式香豆腐 | 針菇白菜 | 素沙茶油菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 奶油洋芋 | 炒 三 丁 | 炒地瓜葉 | 酸菜素鴨 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 6月13日 | 早 | 素豬肉蛋堡、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 素什錦炒麵(素肉，乾香菇…等)芋頭丸×2、炒青花菜 | | | | | 四神素肉 | 香 蕉 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 862 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 炒 牛 蒡 | 香菇油腐 | 九塔海帶根 | 彩椒豆芽 | 蔬 菜 湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 6月14日 | 早 | 素沙茶肉片燴飯 | | | | | 玉 米 湯 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 三杯素羊肉 | 素 滷 味 | 麻辣金絲 | 素蝦絲瓜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 鹹蛋炒苦瓜 | 紅卜豆包 | 紅蔘燴黃瓜 | 炒高麗菜 | 菜甫素雞 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 6月15日 | 早 | 素蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 素客家小炒 | 素螞蟻上樹 | 蕃茄燒豆腐 | 炒青江菜 | 玉 米 湯 | 葡 萄 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 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 〔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)** |
| 6月19日  蔬食日 | 早 | 麵線糊、芝麻球×2 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 胚芽米飯 | 玉米炒蛋 | 菜甫豆包 | 九塔茄子 | 薑絲小白菜 | 素肉羹清湯 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 彩椒西芹 | 毛豆豆干 | 腐竹白菜 | 炒空心菜 | 當歸銀蘿 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 6月20日 | 早 | 薯餅起司三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 三杯百頁 | 素蠔油獅子頭×1 | 青椒炒豆干 | 紅蔘油菜 | 紅棗豆薯 | 荔 枝 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 炸 茄 餅 | 咖哩油腐 | 寬粉扁蒲 | 炒小白菜 | 薑絲海芽 |  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 6月21日 | 早 | 素肉燥乾麵 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 素咖哩炒飯(素肉，毛豆，玉米粒….等)素雞腿×1、炒高麗菜 | | | | | 芹香黃瓜 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅棗蒟蒻捲 | 毛豆豆干 | 五香妙炒 | 炒地瓜葉 | 榨菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月22日 | 早 | 煉乳法國土司、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 小米飯 | 雙絲炸蛋 | 花生豆干 | 滷海帶結 | 炒空心菜 | 瓜仔素雞 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 金針菇炒百頁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 芹香黃豆芽 | 炒大陸妹 | 蕃茄如意 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 6月23日 | 早 | 煎餃、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 南瓜炒米粉(皮絲肉，乾香菇絲…等)滷蛋×1、薑絲絲瓜 | | | | | 素丸蔬菜 | 珍珠紅茶甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 豆豉苦瓜 | 三色玉米 | 九塔茄子 | 炒 油 菜 | 紅棗扁蒲 |  | 6.3 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 6月24日 | 早 | 土司夾起司蛋、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 川耳燴鮮菇 | 毛豆拌豆干 | 三色冬瓜 | 炒青江菜 | 四神素肉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 滷豆包×1 | 雙絲炸蛋 | 紅蔘菜豆 | 炒小白菜 | 榨菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 6月25日  蔬食日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯 | | | | | 枸杞冬瓜 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 三色麵輪 | 素沙嗲豆腐 | 紅燒蘿蔔 | 彩椒豆芽菜 | 薑絲紫菜 | 小 蕃 茄 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 芙蓉蒲瓜 | 豆皮芥蘭菜 | 炒高麗菜 | 紅棗豆薯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 6月26日 | 早 | 素炸醬麵 | | | | | 芹香黃瓜 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 炒烏龍麵(素肉，乾香菇…等)素蔬菜排×1、炒油菜 | | | | | 素關東煮湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 素魚香茄子 | 蛋酥白菜 | 花生豆干 | 炒大陸妹 | 金針海帶 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| **味帝團膳公司 107年6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)** |
| 6月27日 | 早 | 素全麥饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 冬瓜燜豆皮 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 客家米苔目 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 鮮菇燴黃瓜 | 雙色木耳 | 炒小白菜 | 黃耆素雞 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 6月28日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 麥片米飯 | 辣泰北豆腸 | 咖哩花菜蒟蒻 | 針菇燴海芽 | 炒 菜 豆 | 綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 羅漢大齋 | 香菇蒸蛋 | 榨菜炒豆包 | 炒芥蘭菜 | 羅 宋 湯 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 6月29日 | 早 | 素燻雞抓餅、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |

＊6/15晚 - 6/18淨空

＊6/29休業式