|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年6月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | | | 湯 | | 其 他 | | 宵 夜 | | 熱量  (Kcal) |
| 6月1日  星期五 | 早 | 香雞蛋三明治、紅茶 | | | | | | | | |  | |  | 671 |
| 午 | 米 飯 | 筍干燒肉 | 蠔油雞排×1 | 蔥爆甜不辣 | 寬粉菜瓜 | 炒青江菜 | 養 生 湯 | | 荔 枝 | |  | | 877 |
| 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 豆豉蒸排骨 | 咕嚕油豆腐 | 冬 瓜 封 | 炒高麗菜 | 黃瓜黑輪 | |  | |  | | 897 |
| 6月2日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | | | | | | | | 592 |
| 午 | 米 飯 | 三杯肉片 | 蔥油雞腿×1 | 三色黑輪 | 滷海帶豆干 | 炒小白菜 | 紫菜吻魚 | | 粉粿愛玉甜湯 | |  | | 952 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 里肌豬排×1 | 白 菜 滷 | 紅燒蘿蔔 | 蒜香菜豆 | 冬菜冬粉 | |  | |  | | 877 |
| 6月3日 | 早 | 手工大肉包×2、五榖芝麻漿 | | | | | | | | | |  | | 592 |
| 午 | 香腸蛋炒飯(玉米粒，洋蔥)雞肉堡×1、炒青花菜、蒜味大排×1(球隊) | | | | | | 味 噌 湯 | |  | |  | | 862 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 香 菇 雞 | 黑胡椒大排×1 | 烤麩白菜 | 豆皮扁蒲 | 炒空心菜 | 青菜蛋花 | |  | |  | | 952 |
| 6月4日 | 早 | 酸辣麵、滷蛋×1(球隊) | | | | | | | |  | |  | | 577 |
| 午 | 米 飯 | 芝麻魚丁 | 梅林雞腿×1 | 蛋酥白菜 | 麻醬拌三蔬 | 炒 油 菜 | 金針豆腐 | | 香 蕉 | |  | | 952 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 白帶魚×1 | 蔥 爆 雞 | 麻婆豆腐 | 咖哩綜合花菜 | 炒高麗菜 | 柴魚蘿蔔 | | 鍋燒意麵 | | | | 1295 |
| 6月5日 | 早 | 筍干肉包×2、滷蛋×1(球隊) | | | | | | | 奶 茶 |  | |  | | 577 |
| 午 | 炒烏龍麵(肉絲，洋蔥…等)麥克雞塊×3、炒花菜、蒜味大排×1(球隊) | | | | | | 黃瓜大骨 | |  | |  | | 952 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 咖 哩 雞 | 里肌豬排×1 | 三杯米血黑輪 | 滷香菇白菜 | 炒大陸妹 | 芹菜魚丸 | | 米漢堡、綠豆湯 | | | | 1254 |
| 6月6日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | | | |  | |  | | 542 |
| 午 | 米 飯 | 紅糟肉丁 | 鹽水雞腿×1 | 三色玉米 | 素 三 寶 | 韭菜豆芽 | 冬瓜香菇雞 | | 李 子 | |  | | 952 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 茄 汁 雞 | 里肌豬排×1 | 蟹絲蒸蛋 | 蒜香海茸 | 炒 油 菜 | 榨菜肉絲 | |  | | 赤肉羹麵 | | 1254 |
| 6月7日 | 早 | 夏威夷炒飯、滷蛋×1(球隊) | | | | | | | 薑絲海芽 |  | |  | | 652 |
| 午 | 紅豆糙米飯 | 照燒雞腿×1 | 沙茶油菜肉片 | 螞蟻上樹 | 糖醋花椰羹 | 炒小白菜 | 綜合粉圓甜湯 | |  | |  | | 862 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄燉肉 | 滷炸雞腿×1 | 芙蓉蒲瓜 | 清燒白卜腐竹 | 蒜香地瓜葉 | 紅棗豆薯龍骨 | | 蝦仁蛋炒飯、味噌湯 | | | | 1300 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年6月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | | 宵 夜 | 熱量  (Kcal) |
| 6月8日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | |  |  | 671 |
| 午 | 米 飯 | 沙嗲肉片 | 香滷雞腿×1 | 珍珠丸子×2 | 吻魚海芽 | 炒青江菜 | 白卜黑輪 | 土 芒 果 | |  | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 脆皮雞排×1 | 羅勒豬柳 | 油燜筍干 | 紅卜豆包 | 炒 油 菜 | 味噌油腐 |  | |  | 862 |
| 6月9日 | 早 | 水煎包、薏仁漿 | | | | | | | | |  | 542 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 紅燒雞腿×1 | 洋蔥炒蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒青花菜 | 枸杞冬瓜 | 仙草甜湯 | |  | 952 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 玉米雞丁 | 里肌豬排×1 | 木 須 肉 | 蟹絲冬瓜 | 炒小白菜 | 金針海帶 |  | |  | 877 |
| 6月10日 | 早 | 燒餅夾蔥花蛋、紅茶豆漿 | | | | | | | | |  | 640 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 黑胡椒雞排×1 | 鮮蔬冬粉 | 麻辣金絲 | 蒜香地瓜葉 | 青菜魚丸 |  | |  | 877 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 蒜味大排×1 | 椒鹽甜不辣 | 田園五彩丁 | 炒 菜 豆 | 酸 辣 湯 |  | |  | 862 |
| 6月11日 | 早 | 麻醬乾麵、滷蛋×1(球隊) | | | | | | 紫菜蛋花 |  | |  | 473 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋魚丁 | 黑胡椒大排×1 | 香菇油腐 | 絲瓜麵線 | 炒大陸妹 | 素羊肉蔬菜 | 小 蕃 茄 | |  | 878 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 香酥魚柳×2 | 五香雞腿×1 | 肉末蒸蛋 | 毛豆拌豆干 | 炒空心菜 | 翡翠蟹絲 |  | | 酸辣湯餃 | 1286 |
| 6月12日 | 早 | 什錦炒麵、滷蛋×1(球隊) | | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | |  | 540 |
| 午 | 紅燒豬肉燴飯(肉丁，蕃茄…等)茶葉蛋×1、炒花菜、塔香雞排×1(球隊) | | | | | | 冬菜鴨湯 |  | |  | 855 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒肉片 | 蔥燒雞腿×1 | 奶油洋芋 | 炒三丁 | 蒜香地瓜葉 | 酸菜豬血 | 蕃茄雞蛋麵、雞肉堡×1 | | | 1286 |
| 6月13日 | 早 | 豬肉蛋堡、冬瓜茶 | | | | | | |  | |  | 671 |
| 午 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 里肌豬排×1 | 滷豆干丁 | 芙蓉扁蒲 | 沙茶油菜 | 味噌魚丸蛋花 | 香 蕉 | |  | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黃金豬排×1 | 茄汁肉片 | 香菇油腐 | 九塔海帶根 | 韭菜豆芽 | 蔬菜大骨 | 肉燥飯、四神湯 | | | 1275 |
| 6月14日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯、滷蛋×1(球隊) | | | | | | 玉 米 湯 |  | |  | 473 |
| 午 | 燕麥米飯 | 金錢燒肉 | 蠔油雞排×1 | 黃瓜肉粳 | 芹菜豆干片 | 炒小白菜 | 紅豆銀耳甜湯 |  | |  | 878 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 筍 燜 雞 | 蒜味大排×1 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 紅蔘燴黃瓜 | 炒高麗菜 | 肉羹清湯 | 客家米苔目、福州丸×2 | | | 862 |
| 6月15日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | | |  | |  | 671 |
| 午 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 黑胡椒大排×1 | 木 須 肉 | 香滷白菜 | 炒空心菜 | 紫菜吻魚 | 葡 萄 | |  | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | |  | |  | 952 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年6月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | 熱量  (Kcal) |
| 6月19日 | 早 | 麵線糊、麥克雞塊×2、滷蛋×1(球隊) | | | | | | | |  | 577 |
| 午 | 胚芽米飯 | 蒜味大排×1 | 日式馬鈴薯燉肉 | 蕃茄燒豆包 | 三杯筍片 | 炒 菜 豆 | 青菜素羊肉 |  |  | 952 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 椰香咖哩雞 | 黃金豬排×1 | 西芹甜不辣 | 腐竹白菜 | 炒空心菜 | 當歸銀蘿 | 鍋貼×15、玉米蛋花 | | 1275 |
| 6月20日 | 早 | 薯餅起司三明治、阿華田 | | | | | | |  |  | 542 |
| 午 | 紅蔥肉絲炒粄條(肉絲，韭菜等)香酥鍋貼×3、開陽絲瓜、五香雞腿×1(球隊) | | | | | | 玉米芙蓉 | 荔 枝 |  | 950 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香滷雞腿×1 | 油豆腐燒肉 | 鐵板肉片 | 寬粉扁蒲 | 炒小白菜 | 海芽大骨 |  | 鍋燒雞絲麵 | 1254 |
| 6月21日 | 早 | 肉燥乾麵、滷蛋×1(球隊) | | | | | | 蔬 菜 湯 |  |  | 592 |
| 午 | 米 飯 | 蠔油鮮菇豬柳 | 蒜泥雞腿×1 | 客家蒸蛋 | 蟹絲燴海芽 | 炒青江菜 | 蒟蒻綜合甜湯 |  |  | 952 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 蒜味大排×1 | 雙蔥炒豆干 | 五香妙炒 | 蒜香地瓜葉 | 芹菜魚丸 |  | 炒麵、豬血湯 | 1295 |
| 6月22日 | 早 | 煉乳法國土司、紅茶 | | | | | | |  |  | 577 |
| 午 | 小米飯 | 人蔘糯米雞 | 黑胡椒大排×1 | 春捲×1 | 鮮菇毛豆 | 炒高麗菜 | 酸菜豬血 | 香 蕉 |  | 952 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 香 菇 雞 | 雙絲炸蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒大陸妹 | 青菜豆腐 |  |  | 892 |
| 6月23日 | 早 | 煎餃、蘑菇濃湯 | | | | | |  |  |  | 577 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，豆芽菜…等)滷蛋×1、薑絲絲瓜、原味豬排×1(球隊) | | | | | | 三絲豆腐 | 珍珠紅茶甜湯 |  | 952 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 蒜味大排×1 | 肉末玉米 | 九塔茄子 | 炒 菜 豆 | 吻魚翡翠 |  |  | 878 |
| 6月24日 | 早 | 土司夾起司蛋、巧克力奶茶 | | | | | | |  |  | 473 |
| 午 | 米 飯 | 京醬肉片 | 蔥油雞腿×1 | 毛豆拌豆干 | 三色冬瓜 | 炒青江菜 | 四神龍骨 |  |  | 878 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蠔油雞排×1 | 海帶燒肉 | 甘藍炒香腸 | 蒜香菜豆 | 炒小白菜 | 榨菜冬粉 |  |  | 952 |
| 6月25日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯、滷蛋×1(球隊) | | | | | | 枸杞冬瓜 |  |  | 617 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥魚丁 | 蠔油雞排×1 | 木須炒年糕 | 咖哩洋芋 | 炒 油 菜 | 青菜豆腐 | 小 蕃 茄 |  | 897 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 肉骨茶燉雞 | 蒜味大排×1 | 肉絲如意芽 | 豆皮芥蘭菜 | 炒高麗菜 | 豆薯肉絲 |  | 皮蛋瘦肉粥 | 1286 |
| 6月26日 | 早 | 炸醬麵、滷蛋×1(球隊) | | | | | | 芹香黃瓜 |  |  | 652 |
| 午 | 糙米飯 | 羅勒豬柳 | 鹽水雞腿×1 | 三色黑輪 | 蛋酥白菜 | 蒜香地瓜葉 | 綠豆粉粿甜湯 |  |  | 878 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 蕃茄燉肉 | 魚香筍絲 | 花生豆干 | 炒大陸妹 | 金針大骨 | 水煎包×5、青蔥蛋花湯 | | 1275 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年6月份 普門中學球隊早、午、晚、宵夜菜單 〔葷食〕** | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 主菜(球隊) | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | 宵 夜 | 熱量  (Kcal) |
| 6月27日 | 早 | 全麥饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | | |  | | 473 |
| 午 | 肉燥飯(絞肉，洋蔥…等)滷蛋豆干、炒酸菜絲、炒青花菜、滷雞腿×1(球隊) | | | | | | 四神龍骨 | 葡 萄 |  | 878 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 京都排骨 | 塔香雞排×1 | 鮮菇燴黃瓜 | 雙色木耳 | 炒小白菜 | 黃耆雞湯 |  | 土魠魚麵羹 | 1275 |
| 6月28日 | 早 | 義大利肉醬麵、滷蛋×1(球隊) | | | | | | 奶 茶 |  | | 540 |
| 午 | 麥片米飯 | 蝴蝶棒腿×1 | 蜜汁肉片 | 南洋咖哩 | 芙蓉扁蒲 | 炒高麗菜 | 海芽蛋花 |  |  | 848 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 梅林雞腿×1 | 木 須 肉 | 清燒蘿蔔 | 炒芥蘭菜 | 枸杞冬瓜 | 義大利肉醬麵、魚丸湯 | | 1275 |
| 6月29日 | 早 | 燻雞抓餅、冬瓜茶 | | | | | | | |  | 540 |
| 午 | 淨 空 | | | | | | | | | |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | |

＊6/15晚 - 6/18淨空。

＊6/29休業式。

＊每週二、四、六棒球主菜為整塊×2。