|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年7.8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)** |
| 7月16日 | 早 | 麵線糊、麥克雞塊×2 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 香 菇 雞 | 椒鹽甜不辣 | 麵線絲瓜 | 炒青江菜 | 玉米蛋花 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黃金豬排×1 | 香菇油腐 | 三杯筍片 | 炒高麗菜 | 茶壺湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 7月17日 | 早 | 沙茶豬肉燴飯 | | | | | 紫菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 京醬肉片 | 蟹絲蒸蛋 | 和風芝麻洋蔥 | 沙茶油菜 | 綜合甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 肉骨茶燉雞 | 肉絲如意芽 | 薑絲海帶芽 | 炒小白菜 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 7月18日 | 早 | 鮪魚三明治、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 麵疙瘩(赤肉絲…等)喜兔甜包×1、麥克雞塊×3、炒菜豆 | | | | | | 小 蕃 茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 原味豬排×1 | 雙絲炸蛋 | 五香妙炒 | 炒空心菜 | 味噌湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 7月19日  蔬食日 | 早 | 酸辣麵 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 胚芽米飯 | 紅燒杏鮑菇 | 麻婆豆腐 | 寬粉扁蒲 | 紅蔘青江菜 | 當歸素羊肉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 甘藍炒香腸 | 醬爆豆干 | 炒青花菜 | 青菜魚丸 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 7月20日 | 早 | 蔥肉餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 羅勒豬柳 | 鮮蔬蘿蔔糕 | 冬 瓜 封 | 薑絲小白菜 | 豆薯龍骨 | 香 蕉 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 肉末玉米 | 蘭花干小黃瓜 | 炒空心菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.3 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 7月21日 | 早 | 三角飯糰、杏仁茶 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 綜合燒肉 | 木 須 肉 | 腐竹白菜 | 蒜香地瓜葉 | 香菇雞湯 | 綠 豆 湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蠔油雞排×1 | 雙蔥炒豆干 | 九塔海茸 | 炒 油 菜 | 柴魚蘿蔔 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 7月22日 | 早 | 水煎包、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 梅林排骨 | 客家蒸蛋 | 毛豆拌豆干 | 炒 花 菜 | 扁蒲龍骨 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 星期日 | 晚 | 紅蔥肉絲炒粄條(肉絲，韭菜…等)香酥鍋貼×3、開陽絲瓜 | | | | | 蕃茄蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |

＊8/3晚-8/5晚淨空

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年7.8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)** |
| 7月23日 | 早 | 香腸蛋炒飯 | | | | | 玉 米 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 三 杯 雞 | 鮮菇燴黃瓜 | 炒 四 色 | 炒高麗菜 | 味噌魚丸蛋花 | 荔 枝 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 筍干燒肉 | 蔥爆甜不辣 | 吻魚海芽 | 炒青江菜 | 酸 辣 湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 7月24日 | 早 | 炸醬麵 | | | | | 黃瓜針菇 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 燕麥米飯 | 里肌豬排×1 | 白 菜 滷 | 九塔茄子 | 韭菜豆芽 | 南瓜龍骨 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 咖 哩 雞 | 三杯米血黑輪 | 紅燒茹素 | 炒菜豆 | 酸菜豬血 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 7月25日 | 早 | 香雞蛋堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 沙茶豬肉燴飯(肉片，木耳等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 菜甫雞湯 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 咕嚕油豆腐 | 九塔海帶根 | 炒小白菜 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 7月26日  蔬食日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 芝麻米飯 | 素魚香茄子 | 紅蘿蔔炒蛋 | 金針菇白菜 | 炒空心菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 鹹蛋炒黃瓜 | 素 三 寶 | 炒白花菜 | 味噌油腐 |  | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 830 |
| 7月27日 | 早 | 煎餃、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 沙嗲米血糕×1 | 三色玉米 | 炒 油 菜 | 海芽大骨 | 小 蕃 茄 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 茄 汁 雞 | 毛豆拌豆干 | 蟹絲絲瓜 | 醋溜豆薯 | 玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 7月28日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 炒烏龍麵(肉絲，洋蔥…等)麥克雞塊×3、鐵板豆芽菜 | | | | | 四神龍骨 | 檸檬愛玉甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄燉肉 | 芙蓉蒲瓜 | 紅卜豆包 | 蒜香地瓜葉 | 翡翠蟹絲 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 7月29日 | 早 | 肉包、菜包、南瓜濃湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 蒜香菜豆 | 炒高麗菜 | 青蔥蛋花 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 珍珠丸子×2 | 麻辣金絲 | 炒小白菜 | 養 生 湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 7月30日 | 早 | 肉燥乾麵 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 炸旗魚排×1 | 黑胡椒洋芋 | 田園五彩丁 | 炒青江菜 | 當歸素羊肉 | 香 蕉 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 咖哩蘿蔔黑輪 | 梅干菜燒冬瓜 | 薑絲芥蘭菜 | 蕃茄如意 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| **味帝團膳公司 107年7.8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)** |
| 7月31日 | 早 | 筍干肉包×2 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 宮保雞丁 | 紅燒獅子頭×1 | 吻魚炒杏菜 | 蔥香大黃瓜 | 榨菜肉絲 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 金錢燒肉 | 洋蔥肉片 | 腐竹白菜 | 炒 油 菜 | 藥膳雞湯 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 8月1日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 打拋豬肉 | 三色魚丸 | 紅燒茄子 | 炒小白菜 | 金針龍骨 | 芭 樂 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 梅林雞腿×1 | 滷 什 錦 | 榨菜炒豆包 | 炒花菜 | 馬鈴薯濃湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月2日  蔬食日 | 早 | 麻醬乾麵 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 紅豆紫米飯 | 鹽酥什錦炸物 | 金菇海帶炒豆皮 | 田魚五彩丁 | 炒高麗菜 | 摩摩喳喳甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 筍干燒肉 | 蔥爆甜不辣 | 麻醬拌三蔬 | 炒空心菜 | 玉米芙蓉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月3日 | 早 | 全麥饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 酸辣麵(赤肉絲，蒜頭酥…等)花枝排×1、青花菜 | | | | | | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.4 | 0 | 815 |
| 8月6日 | 早 | 肉燥米苔目 | | | | | 枸杞冬瓜 |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 脆皮雞排×1 | 咕嚕油豆腐 | 蕃茄炒蛋 | 紅蔘高麗菜 | 紫菜蛋花 | 龍 眼 | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 1 | 863 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 肉 | 魚香筍絲 | 蛋酥白菜 | 炒青江菜 | 金針玉米 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月7日 | 早 | 什錦炒麵 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 胚芽米飯 | 咖 哩 雞 | 香菇蒸蛋 | 蒜香菜豆 | 炒 油 菜 | 綠豆銀耳甜湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒肉片 | 甘醇風味馬鈴薯 | 紅蔘燴黃瓜 | 炒小白菜 | 冬粉魚丸 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 8月8日 | 早 | 巧克力法國吐司、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 竹筍稀飯(肉絲，乾香菇絲等)滷豆干丁、水煎包×1、冬瓜封 | | | | | | 香 蕉 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 三杯油腐 | 肉末黃豆芽 | 蒜香地瓜葉 | 白卜黑輪 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 8月9日  蔬食日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯 | | | | | 青菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 麥片米飯 | 素魚香茄子 | 烤麩白菜 | 奶油洋芋 | 炒菜豆 | 玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 金錢燒肉 | 鐵板豆腐 | 醬炒脆筍 | 炒高麗菜 | 羅 宋 湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| **味帝團膳公司 107年7.8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)** |
| 8月10日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 螞蟻上樹 | 芙蓉蒲瓜 | 炒青江菜 | 酸菜鴨湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 1 | 850 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 日式馬鈴薯燉肉 | 九塔茄子 | 糖醋花椰羹 | 炒 油 菜 | 青菜素羊肉 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 8月11日 | 早 | 燒肉蛋吐司、阿華田 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，豆芽菜…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 三絲豆腐 | 紅豆粉粿甜湯 | 6.5 | 2.3 | 2 | 3 | 0 | 813 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 羅漢大齋 | 金針菇炒絲瓜 | 炒小白菜 | 吻魚翡翠 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 817 |
| 8月12日 | 早 | 豬肉蛋漢堡、奶茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 京都排骨 | 鮮菇燴黃瓜 | 滷海帶豆干 | 蒜香地瓜葉 | 味噌魚丸蛋花 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 瓜 仔 雞 | 滷肉什錦 | 咖哩洋芋 | 炒空心菜 | 肉骨茶湯 |  | 6.3 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 835 |
| 8月13日 | 早 | 奶油培根義大利麵 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 滷豆干丁 | 清燒蘿蔔 | 炒 菜 豆 | 玉米龍骨 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 1 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 糖醋魚丁 | 肉片燴黃瓜 | 豆皮芥蘭菜 | 醋溜豆薯 | 關東煮湯 |  | 6 | 3 | 2.1 | 3 | 0 | 833 |
| 8月14日  星期二 | 早 | 紅燒豬肉湯麵 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 麻醬肉片 | 蜜汁洋芋 | 咖哩綜合花菜 | 炒青江菜 | 什錦羹湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 晚 | 米 飯 | 成都子雞 | 魚香筍絲 | 三色毛豆 | 沙茶高麗菜 | 榨菜肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月15日 | 早 | 土司夾起司蛋、紅茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 蔥油雞腿×1 | 三杯油腐 | 紅燒茄子 | 枸杞扁蒲 | 當歸肉片 | 龍 眼 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 三色魚丸 | 芝麻四季豆 | 炒 油 菜 | 香菇冬瓜 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 8月16日  蔬食日 | 早 | 香菇素肉羹麵 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 玉米炒蛋 | 香菜毛豆拌豆干 | 炒地瓜葉 | 青菜豆腐 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 香酥豬柳 | 西芹甜不辣 | 翡翠筍片 | 炒青江菜 | 黃豆芽龍骨 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 8月17日 | 早 | 薯餅夾起司三明治、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥魚丁 | 泡菜炒蛋 | 蟹絲花菜 | 炒空心菜 | 青菜魚丸 | 香 蕉 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |