|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年7.8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)** |
| 7月16日 | 早 | 麵線糊、芋頭餅×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 枸杞杏菜 | 雙菇燴豆腐 | 炒青江菜 | 玉 米 湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 甘醇風味馬鈴薯 | 香菇油腐 | 三杯筍片 | 炒高麗菜 | 茶 壺 湯 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 7月17日 | 早 | 素沙茶肉片燴飯 | | | | | 紫菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 炒 牛 蒡 | 翡翠蒸蛋 | 紅燒茄子 | 素沙茶油菜 | 綜合甜湯 |  | 6 | 2.5 | 2 | 3 | 0 | 793 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 梅菜玉瓜 | 彩椒豆芽菜 | 薑絲海帶芽 | 炒小白菜 | 黃瓜素丸 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 7月18日 | 早 | 鮪魚三明治、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 麵疙瘩(素肉粳，高麗菜…等)喜兔甜包×1、滷豆包×1、炒菜豆 | | | | | | 小 蕃 茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 雙絲炸蛋 | 五香妙炒 | 炒空心菜 | 味 噌 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 7月19日  蔬食日 | 早 | 酸辣麵 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 紅燒杏鮑菇 | 素麻婆豆腐 | 寬粉扁蒲 | 紅蔘青江菜 | 當歸素羊肉 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄豆腐 | 甘藍炒素香腸 | 醬爆豆干 | 炒青花菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 7月20日 | 早 | 素蔥肉餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 米 飯 | 彩椒西芹 | 鮮蔬蘿蔔糕 | 素鹽酥雞 | 薑絲小白菜 | 紅棗豆薯 | 香 蕉 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 三色玉米 | 蘭花干小黃瓜 | 炒空心菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 7月21日 | 早 | 三角飯糰、杏仁茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 咖哩豆腸 | 素 鱔 糊 | 腐竹白菜 | 炒地瓜葉 | 香菇素雞 | 綠 豆 湯 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 蜜汁洋芋 | 九塔海茸 | 炒 油 菜 | 蘿 蔔 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 7月22日 | 早 | 水煎包、薏仁漿 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 香菇蒸蛋 | 毛豆拌豆干 | 炒 花 菜 | 扁蒲素肉 |  | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 803 |
| 星期日 | 晚 | 素什錦炒粄條(蒟蒻，乾香菇絲…等)糖醋豆包×1、薑絲絲瓜 | | | | | 蕃茄蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |

＊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 〔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)** |
| 7月23日 | 早 | 三色素炒飯 | | | | | 玉 米 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 三杯百頁 | 鮮菇燴黃瓜 | 雪菜豆干 | 炒高麗菜 | 味噌素丸 | 荔 枝 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 1 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 油燜筍干 | 針菇燴海芽 | 炒青江菜 | 酸 辣 湯 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 7月24日 | 早 | 素炸醬麵 | | | | | 黃瓜針菇 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 燕麥米飯 | 九塔茄子 | 白 菜 滷 | 素肉玉米 | 三絲豆芽菜 | 南瓜素肉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 茄汁豆腐 | 翡翠蒸蛋 | 紅燒茹素 | 炒菜豆 | 冬瓜素排骨 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 7月25日 | 早 | 素香雞蛋堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯(素肉，毛豆…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 菜甫素雞 | 葡 萄 | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 1 | 862 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 彩椒西芹 | 咕嚕油豆腐 | 九塔海帶根 | 炒小白菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 7月26日  蔬食日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 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 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 炒 牛 蒡 | 鹹蛋炒黃瓜 | 素 三 寶 | 炒白花菜 | 味噌油腐 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 7月27日 | 早 | 煎餃、玉米濃湯 | | | | | |  | 4.5 | 1 | 0 | 3 | 0 | 525 |
| 午 | 米 飯 | 綠咖哩洋芋 | 雙絲炸蛋 | 蘭花干小黃瓜 | 炒 油 菜 | 針菇海芽 | 小 蕃 茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 朴子豆包×1 | 毛豆拌豆干 | 金針菇炒絲瓜 | 醋溜豆薯 | 玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 7月28日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 炒烏龍麵(高麗菜，乾香菇絲…等)滷大油腐×1、鐵板豆芽菜 | | | | | 四 神 湯 | 檸檬愛玉甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 芙蓉蒲瓜 | 紅卜豆包 | 炒地瓜葉 | 翡翠蟹絲 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 7月29日 | 早 | 素肉包、菜包、南瓜濃湯 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三杯百頁 | 素蠔油獅子頭×1 | 紅蔘菜豆 | 炒高麗菜 | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 豆豉苦瓜 | 紅燒茄子 | 麻辣金絲 | 炒小白菜 | 養 生 湯 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 7月30日 | 早 | 素肉燥乾麵 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 蜜汁牛蒡 | 金針木耳素肚 | 炒青江菜 | 當歸素肉 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅棗蒟蒻捲 | 花生豆干 | 梅干菜燒冬瓜 | 薑絲芥蘭菜 | 蕃茄如意 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| **味帝團膳公司 107年7.8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)** |
| 7月31日 | 早 | 菜包×2 | | | | | 奶 茶 |  | 4.5 | 1 | 0 | 3 | 0 | 525 |
| 午 | 糙米飯 | 宮保豆腐 | 紅燒素獅子頭×1 | 油燜筍干 | 炒大黃瓜 | 榨菜素肉絲 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 素沙嗲豆腐 | 腐竹白菜 | 炒 油 菜 | 藥膳素雞 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月1日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 三色素丸 | 青椒炒豆干 | 炒小白菜 | 竹笙金針湯 | 芭 樂 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 882 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 川耳燴鮮菇 | 滷 什 錦 | 榨菜炒豆包 | 炒 花 菜 | 馬鈴薯濃湯 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 8月2日  蔬食日 | 早 | 麻醬乾麵 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 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 | 875 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 辣泰北豆腸 | 冬瓜燜豆皮 | 麻醬拌三蔬 | 炒空心菜 | 玉米芙蓉 |  | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 0 | 815 |
| 8月3日 | 早 | 全麥饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 酸辣麵(皮絲肉，嫩豆腐…等)金針菇炒百頁、炒青花菜 | | | | | | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 8月6日 | 早 | 素肉燥米苔目 | | | | | 枸杞冬瓜 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 豆醬茄子 | 蕃茄炒蛋 | 紅蔘高麗菜 | 薑絲紫菜 | 龍 眼 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 羅漢大齋 | 蕃茄炒蛋 | 蛋酥白菜 | 炒青江菜 | 金針玉米 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 8月7日 | 早 | 素什錦炒麵 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 午 | 胚芽米飯 | 香菇蒸蛋 | 甘醇風味馬鈴薯 | 針菇白菜 | 炒 油 菜 | 綠豆銀耳甜湯 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒素肉 | 素肉海茸 | 紅蔘燴黃瓜 | 炒小白菜 | 冬粉素丸 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 8月8日 | 早 | 巧克力法國吐司、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 素竹筍稀飯(素肉，乾香菇絲等)滷豆干丁、紅豆金棗×2、冬瓜封 | | | | | | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 沙茶炒素魷 | 三杯油腐 | 豆皮扁蒲 | 炒地瓜葉 | 白卜素黑輪 |  | 6.5 | 2.5 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 8月9日 | 早 | 蕃茄蛋炒飯 | | | | | 青菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 麥片米飯 | 素魚香茄子 | 烤麩白菜 | 紅卜豆包 | 炒 菜 豆 | 素玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 鹹蛋炒苦瓜 | 滷海帶豆干 | 醬炒脆筍 | 炒高麗菜 | 羅 宋 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| **味帝團膳公司 107年7.8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)** |
| 8月10日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 素客家小炒 | 素螞蟻上樹 | 沙茶炒素魷 | 炒青江菜 | 酸菜素鴨 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 沙茶杏鮑菇 | 九塔茄子 | 糖醋花椰羹 | 炒 油 菜 | 青菜素羊肉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| 8月11日 | 早 | 素燒肉蛋吐司、阿華田 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 金瓜米粉(皮絲肉，豆芽菜…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 三絲豆腐 | 紅豆粉粿甜湯 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 羅漢大齋 | 金針菇炒絲瓜 | 炒小白菜 | 素丸蔬菜 |  | 6.3 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 8月12日 | 早 | 翡翠抓餅、海芽蛋花湯 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 梅干玉瓜 | 鮮菇燴黃瓜 | 滷海帶豆干 | 炒地瓜葉 | 味 噌 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 炸蛋燴白菜×1 | 咖哩洋芋 | 炒空心菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 8月13日 | 早 | 奶油蔬菜義大利麵 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 素蠔油海蔘 | 滷豆干丁 | 清燒蘿蔔 | 炒 菜 豆 | 玉 米 湯 | 葡 萄 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 糖醋百頁豆腐 | 炸 茄 餅 | 豆皮芥蘭菜 | 醋溜豆薯 | 關東煮湯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 8月14日  星期二 | 早 | 素紅燒豬肉湯麵 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 杏鮑滷百頁豆腐 | 蜜汁洋芋 | 咖哩綜合花菜 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 817 |
| 晚 | 米 飯 | 五福臨門 | 素麻婆豆腐 | 三色毛豆 | 沙茶高麗菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 8月15日 | 早 | 土司夾起司蛋、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 三杯油腐 | 紅燒茄子 | 枸杞扁蒲 | 當歸素肉 | 龍 眼 | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 1 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 鮮蔬冬粉 | 三色豆包 | 芝麻四季豆 | 炒 油 菜 | 香菇冬瓜 |  | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 0 | 811 |
| 8月16日  蔬食日 | 早 | 香菇素肉羹麵 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 2.5 | 0 | 580 |
| 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 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄豆腐 | 蠔油素獅子頭×1 | 翡翠筍片 | 炒青江菜 | 蕃茄如意 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 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 | 沙茶三絲豆包 | 泡菜炒蛋 | 素蟹絲花菜 | 炒空心菜 | 青菜素丸 | 香 蕉 | 6.5 | 2.8 | 1.4 | 3 | 1 | 871 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |