|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年8.9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)** | **油脂類(份)** | **蔬菜類(份)** | **水果(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 8月30日 | 早 | 肉包×1、滷蛋×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 黃金豬排×1 | 糖醋油豆腐 | 開陽腐皮白菜 | 炒 油 菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒雞丁 | 芙蓉蒲瓜 | 九塔海茸 | 炒小白菜 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 8月31日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 三 杯 雞 | 肉片燴黃瓜 | 吻魚海芽 | 炒高麗菜 | 魚丸冬粉 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 什錦南瓜燉肉 | 翡翠蒸蛋 | 蟹絲花菜 | 醋溜豆薯 | 金針豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 9月1日 | 早 | 三角飯糰、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 泡菜肉絲炒飯(肉絲，洋蔥…等)麥克雞塊×3、滷蛋×1 | | | | | | 西谷米冬瓜露 | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 梅林雞腿×1 | 洋蔥肉片 | 麻醬拌三蔬 | 蒜香芥蘭菜 | 紅棗豆薯龍骨 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 9月2日 | 早 | 水煎包、奶茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 筍干燒肉 | 金菇海帶豆皮 | 蕃茄炒蛋 | 炒 油 菜 | 四神龍骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 雞 | 蠔油獅子頭×1 | 梅粉地瓜條 | 韭菜豆芽 | 青菜蛋花 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 9月3日  蔬食日 | 早 | 麻醬乾麵、滷蛋×1 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 素魚香茄子 | 香酥牛蒡 | 芝麻四季豆 | 炒地瓜葉 | 素羊肉蘿蔔 | 蘋 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 咖哩蘿蔔黑輪 | 蝦皮絲瓜 | 沙茶高麗菜 | 蔬菜大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 9月4日 | 早 | 肉燥米苔目、黑糖小饅頭×1 | | | | | 枸杞冬瓜 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 胚芽米飯 | 打拋雞肉 | 素 三 寶 | 紅燒茄子 | 炒小白菜 | 紅豆麥片粉角甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 黑胡椒洋芋 | 豆皮芥蘭菜 | 炒青江菜 | 玉米大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 9月5日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1.5 | 505 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，豆芽菜…等)香酥鍋貼×3、炒青花菜 | | | | | 黃耆大蒜雞 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 雞塊小丸子×7 | 鹹蛋炒黃瓜 | 三色毛豆 | 炒 油 菜 | 酸菜豬血 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年8.9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)** | **油脂類(份)** | **蔬菜類(份)** | **水果(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 9月6日 | 早 | 黑胡椒燒肉吐司 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 小米飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 椒鹽甜不辣 | 蛋酥白菜 | 蠔油芥蘭菜菜 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 紅蘿蔔炒蛋 | 紅糟燒脆筍 | 炒青花菜 | 紫菜吻魚 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 9月7日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 椒 麻 雞 | 肉末油丁 | 冬 瓜 封 | 韭菜豆芽 | 金針龍骨 | 龍 眼 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 銀蘿燒肉 | 白 菜 滷 | 咖哩洋芋 | 蒜香地瓜葉 | 酸菜肉絲 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 9月8日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 三色魚丸 | 滷海帶豆干 | 炒小白菜 | 當歸銀蘿 | 綠豆薏仁甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 788 |
| 星期六 | 晚 | 大滷麵(肉片，嫩豆腐…等)花枝排×1、醋溜豆薯 | | | | | |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 9月9日 | 早 | 燒餅夾蔥花蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄燉肉 | 九塔茄子 | 寬粉扁蒲 | 薑絲芥蘭菜 | 青菜素羊肉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 油淋雞排×1 | 金菇海帶豆皮 | 三色花菜 | 炒 油 菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 9月10日  蔬食日 | 早 | 素香菇肉羹麵、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 甘醇風味馬鈴薯 | 絲瓜麵線 | 沙茶高麗菜 | 味 噌 湯 | 文 旦 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 冬瓜燒雞 | 肉末玉米 | 翡翠豆腐 | 炒空心菜 | 蕃茄如意 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.2 | 779 |
| 9月11日 | 早 | 咖哩雞燴飯 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 蕃茄醬風味炒飯(肉絲，洋蔥…等)福袋堡×1、炒青江菜 | | | | | 馬鈴薯濃湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 糖醋排骨 | 雙蔥炒豆干 | 紅燒蘿蔔 | 蒜香地瓜葉 | 海芽蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 9月12日 | 早 | 香雞蛋堡、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 瓜 仔 雞 | 麻婆豆腐 | 九塔海帶根 | 炒 油 菜 | 肉羹清湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 木須炒年糕 | 和風芝麻洋蔥 | 炒青花菜 | 黃豆芽龍骨 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 9月13日 | 早 | 肉燥乾麵、黑糖小饅頭×1 | | | | | 青菜蛋花 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 燕麥米飯 | 綜合燒肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蜜汁地瓜 | 炒小白菜 | 仙草粉條甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿×1 | 鮮燴蒲瓜 | 開陽白菜 | 薑絲芥蘭菜 | 味噌油腐 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| **味帝團膳公司 107年8.9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)** | **油脂類(份)** | **蔬菜類(份)** | **水果(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 9月14日 | 早 | 煎餃、豆漿 | | | | | |  | 4.5 | 3 | 0.5 | 0 | 1 | 538 |
| 午 | 米 飯 | 金菇燒雞 | 花生三丁 | 薑絲海帶芽 | 蒜香地瓜葉 | 南瓜龍骨 | 百 香 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆肉片 | 肉絲如意芽 | 梅干燒冬瓜 | 炒 油 菜 | 青菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 9月15日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 香腸蛋炒飯(黑胡椒香腸片，洋蔥…等)花枝排×1、韭菜豆芽 | | | | | | 愛玉甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥魚丁 | 魚香筍絲 | 雙菇燴豆腐 | 炒青江菜 | 香菇雞湯 |  | 6.3 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 835 |
| 9月16日 | 早 | 三角蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 咖 哩 雞 | 翡翠蒸蛋 | 五香妙炒 | 炒高麗菜 | 豆薯蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 黃金豬排×1 | 清燒白卜腐竹 | 三色玉米 | 炒小白菜 | 當歸肉片 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| 9月17日  蔬食日 | 早 | 酸辣麵、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 三杯百頁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 九塔茄子 | 炒空心菜 | 羅 宋 湯 | 文 旦 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 甘藷紅蘿蔔燉雞 | 螞蟻上樹 | 豆豉油腐 | 炒 油 菜 | 蟹絲翡翠 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 9月18日 | 早 | 筍乾肉包×1、滷蛋×1 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 紅豆糙米飯 | 喀啦雞腿排×1 | 家常滷肉燥 | 豆皮扁蒲 | 開陽白菜 | 海芽蛋花 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 照燒雞腿×1 | 滷 什 錦 | 日式蒸南瓜 | 炒青江菜 | 黃瓜魚丸 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 9月19日 | 早 | 大亨堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 七味香酥魚丁 | 油丁炒花菜 | 田園五彩丁 | 韭菜豆芽 | 蟹肉翡翠 | 龍 眼 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 銀蘿燒肉 | 豆腐四寶 | 紅蔘燴黃瓜 | 蒜香地瓜葉 | 海芽大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 9月20日 | 早 | 炸醬麵、滷蛋×1 | | | | | 味 噌 湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 芝麻米飯 | 蒜 頭 雞 | 冬瓜燜豆皮 | 麻油海茸 | 炒 油 菜 | 綠豆薏仁甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 甘藍炒香腸 | 炒 三 丁 | 炒空心菜 | 雙冬魚丸 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 9月21日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 酸辣麵(肉絲，高麗菜…等)珍珠丸子×2、炒小白菜 | | | | | | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 洋蔥炒蛋 | 蝦皮四季豆 | 炒高麗菜 | 紫菜豆腐 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| **味帝團膳公司 107年8.9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)** | **油脂類(份)** | **蔬菜類(份)** | **水果(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 9月22日 | 早 | 起司蛋餅、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期六 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 9月26日 | 早 | 法國吐司、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 油飯(肉絲，乾香菇絲…等)滷蛋×1、炒青江菜 | | | | | 蔬菜大骨 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蒜泥雞腿×1 | 鐵板豆腐 | 紅燒冬瓜 | 薑絲芥蘭菜 | 玉米芙蓉 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 9月27日 | 早 | 奶油培根義大利麵 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 薏仁米飯 | 泡菜炒肉片 | 客家小炒 | 薑絲絲瓜 | 蒜香地瓜葉 | 蒟蒻綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 咕 咾 雞 | 黑胡椒洋芋 | 香滷白菜 | 炒 油 菜 | 扁蒲龍骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 9月28日 | 早 | 全麥饅頭夾蔥花蛋、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 蔥 油 雞 | 紅燒豆腐 | 蔥香大黃瓜 | 炒高麗菜 | 榨菜肉絲 | 香 蕉 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 黃金豬排×1 | 烤麩白菜 | 枸杞燒南瓜 | 炒青江菜 | 酸菜鴨湯 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 9月29日 | 早 | 土司夾燒肉蛋、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 蕃茄炒蛋 | 九塔茄子 | 雙色高麗菜 | 玉米濃湯 | 珍珠紅茶甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 味噌燒雞 | 肉丁梅干筍 | 金針菇炒絲瓜 | 炒 油 菜 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 9月30日 | 早 | 手工大肉包、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1.5 | 505 |
| 午 | 豬肉燴飯(肉片，洋蔥…等)鹽酥什錦、炒青花菜 | | | | | 香菇冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 洋芋燒雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 榨菜炒豆包 | 炒高麗菜 | 洋蔥味噌 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |

＊9/22午餐~9/25中秋節淨空。