|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年10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)** |
| 10月1日 | 早 | 肉包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 奶 茶 |  | 4.5 | 3 | 0.5 | 0 | 1 | 538 |
| 午 | 米 飯 | 金錢燒肉 | 甘醇風味馬鈴薯 | 三色花菜 | 炒青江菜 | 海芽大骨 | 百 香 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蔥 油 雞 | 螞蟻上樹 | 寬粉扁蒲 | 炒小白菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 10月2日 | 早 | 香雞漢堡 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 麥片米飯 | 滷棒腿×1 | 西 滷 肉 | 冬 瓜 封 | 炒空心菜 | 粉粿愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 肉粳大黃瓜 | 絲瓜麵線 | 炒 油 菜 | 紫菜吻魚 |  | 6.3 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 835 |
| 10月3日  蔬食日 | 早 | 起司蛋餅、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 三色鴿蛋 | 什 錦 羹 | 炒高麗菜 | 蕃茄如意 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 宮保雞丁 | 肉末玉米 | 豆豉油腐 | 韭菜豆芽 | 海芽蛋花 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| 10月4日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 皮蛋瘦肉粥(絞肉…等)黑糖馬拉糕×1、滷味小棒天、炒青花菜 | | | | | |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 黃金豬排×1 | 滷海帶結烤麩 | 炒 三 丁 | 醋溜豆薯 | 黃豆芽龍骨 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| 10月5日 | 早 | 燻雞抓餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 糙米飯 | 辣 子 雞 | 沙嗲米血糕×1 | 五香妙炒 | 炒小白菜 | 蟹絲翡翠 | 文 旦 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 回鍋香腸 | 蝦皮四季豆 | 蒜香地瓜葉 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 10月6日 | 早 | 瑞士捲、麥芽牛奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 鹹豬肉炒飯(雞蛋，洋蔥…等)珍珠丸子×2、薑絲芥蘭菜 | | | | | 四神龍骨 | 綜合甜湯 | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 翡翠蒸蛋 | 日式蒸南瓜 | 炒高麗菜 | 味 噌 湯 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 10月7日 | 早 | 海苔抓餅、味噌豆腐湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 魚香筍絲 | 蕃茄炒蛋 | 紅蔘豆芽菜 | 金針龍骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蜜汁雞腿×1 | 蘿蔔燒肉 | 榨菜炒豆包 | 炒青江菜 | 香菇雞湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年10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)** |
| 10月8日 | 早 | 筍干肉包×1、滷蛋×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 甜不辣肉片 | 魚香筍絲 | 枸杞絲瓜 | 蒜香地瓜葉 | 冬菜冬粉 | 奇 異 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿×1 | 火腿玉米 | 紅燒冬瓜 | 炒小白菜 | 當歸肉片 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 10月9日 | 早 | 肉排土司 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 小米飯 | 筍 燜 雞 | 邵子豆腐 | 開陽花菜 | 薑絲芥蘭菜 | 綠豆銀耳甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 咕 咾 肉 | 螞蟻上樹 | 豆皮扁蒲 | 蒜香地瓜葉 | 紫菜豆腐 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 10月10日  蔬食日 | 早 | 土司夾素鬆蛋、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 白 菜 滷 | 鹽酥炸物 | 炒青花菜 | 青菜蛋花 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 素 三 寶 | 蔥燒大黃瓜 | 炒高麗菜 | 南瓜龍骨 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 10月11日 | 早 | 肉燥米苔目 | | | | | 玉 米 湯 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 麵疙瘩(肉絲，紅蘿蔔…等)雞肉堡×1、蒸蘿蔔糕×1、蔥香四季豆 | | | | | |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 10月15日 | 早 | 麵線糊、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 起司炒雞丁 | 紅燒獅子頭×1 | 蜜汁地瓜 | 炒 油 菜 | 豆薯蛋花 | 橘 子 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥魚丁 | 鮮燴蒲瓜 | 沙茶豆干 | 鐵板豆芽菜 | 洋蔥味噌 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 10月16日 | 早 | 黃金豬排吐司 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 雙干燒肉 | 魚香筍絲 | 和風芝麻洋蔥 | 炒青江菜 | 椰果珍珠紅茶甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 三色黑輪 | 蛋酥白菜 | 炒 花 菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 10月17日  蔬食日 | 早 | 巧克力厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1.5 | 505 |
| 午 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 羅漢大齋 | 紅燒茄子 | 沙茶高麗菜 | 紫菜豆腐 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 冬瓜燜豆皮 | 麻醬拌三蔬 | 醋溜豆薯 | 味噌魚丸蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 10月18日 | 早 | 奶油培根義大利麵 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 紅豆紫米飯 | 照燒雞丁 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 吻魚海芽 | 豆皮小白菜 | 白卜黑輪 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 海芽燜蛋 | 翡翠豆腐 | 炒青花菜 | 扁蒲龍骨 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| **味帝團膳公司 107年10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)** |
| 10月19日 | 早 | 香雞蛋堡、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 紅 燒 肉 | 丁香豆干 | 蟹絲花菜 | 韭菜豆芽 | 冬菜鴨湯 | 文 旦 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蠔油雞排×1 | 肉片燴黃瓜 | 豆皮芥蘭菜 | 炒 油 菜 | 金針玉米 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 10月20日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 泡菜烏龍湯麵(肉片，嫩豆腐…等)花枝排×1、炒青江菜 | | | | | | 山粉圓冬瓜露甜湯 | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 海帶燒肉 | 咕嚕油豆腐 | 芙蓉蒲瓜 | 炒 花 菜 | 瓜仔雞湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 10月21日 | 早 | 三角飯糰、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 黃金豬排×1 | 家常滷肉燥 | 青椒豆干丁 | 炒小白菜 | 青菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 豆豉雞丁 | 椒鹽甜不辣 | 咖哩洋芋 | 蒜香地瓜葉 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 10月22日 | 早 | 肉排吐司 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 三絲滑蛋 | 芝麻四季豆 | 枸杞芥蘭菜 | 榨菜肉絲 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 京都排骨 | 毛豆拌豆干 | 針菇燴海芽 | 炒青花菜 | 雙冬魚丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 10月23日 | 早 | 麻醬乾麵 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 芝麻米飯 | 泰式肉片 | 清燒白卜黃金魚蛋 | 蔥油絲瓜 | 炒 油 菜 | 紅豆麥片粉角甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 鹽水雞腿×1 | 三色魚丸 | 香滷筍干 | 炒 花 菜 | 當歸銀蘿 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 10月24日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1.5 | 505 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 青椒豆干丁 | 枸杞燒南瓜 | 炒青江菜 | 玉米芙蓉 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 咖 哩 雞 | 木須炒年糕 | 糖醋椰菜羹 | 雙色豆薯 | 酸菜豬血 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 10月25日 | 早 | 什錦炒麵 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 黑胡椒大排×1 | 茄汁黑輪 | 麻婆豆腐 | 冬 瓜 封 | 客家米苔目 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 洋芋燒肉 | 香菇油腐 | 和風芝麻洋蔥 | 蒜香地瓜葉 | 酸 辣 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 10月26日 | 早 | 法國吐司、阿華田 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 南洋叻沙麵(肉片…等)喜兔甜包×1、花枝丸×2、炒青花菜 | | | | | | 橘 子 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 喀啦雞腿排×1 | 魚香蒸蛋 | 三色高麗 | 炒 油 菜 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| **味帝團膳公司 107年10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)** |
| 10月27日 | 早 | 手工大肉包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 什錦炒麵(肉絲，高麗菜…等)珍珠丸子×2、蒜香地瓜葉 | | | | | 菜瓜蛋花 | 綠豆仁粉條甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 788 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 油丁炒花菜 | 九塔茄子 | 薑絲芥蘭菜 | 黃瓜黑輪 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 10月28日 | 早 | 燒餅夾蔥花蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 三 杯 雞 | 肉絲如意芽 | 蛋酥白菜 | 炒青江菜 | 金針玉米 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆肉片 | 滷蛋大油腐 | 清燒白卜腐竹 | 炒小白菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 10月29日 | 早 | 筍乾肉包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 冬瓜燒雞 | 三杯油腐 | 銀耳甜豆 | 炒高麗菜 | 味噌魚丸蛋花 | 百 香 果 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 蜜汁洋芋 | 五香妙炒 | 炒青江菜 | 養 生 湯 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.2 | 779 |
| 10月30日 | 早 | 紅燒豬肉湯麵 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 蜜 汁 雞 | 肉丁梅干筍 | 炒青花菜 | 鐵板豆芽菜 | 肉羹清湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 金菇海帶豆皮 | 蝦皮大黃瓜 | 炒青花菜 | 紅棗豆薯龍骨 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 10月31日  蔬食日 | 早 | 薯餅起司三明治、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 錦蔬椰汁咖哩 | 泡菜炒蛋 | 金針菇炒絲瓜 | 紅蔘青江菜 | 南瓜濃湯 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香酥雞腿×1 | 芙蓉扁蒲 | 麻香海茸 | 炒小白菜 | 白卜魚干 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |

＊10/11晚~10/14淨空。