|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年10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)** | **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 | 菜包×1、滷油腐×1 | | | | | 奶 茶 |  | 4.5 | 3 | 0.5 | 0 | 1 | 538 |
| 午 | 什錦炒米粉(紅蘿蔔、乾香菇絲)炒牛蒡、芝麻敏豆 | | | | | 酸菜素肉 | 百 香 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 素螞蟻上樹 | 寬粉扁蒲 | 炒小白菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 10月2日 | 早 | 素香雞漢堡 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 麥片米飯 | 沙茶杏鮑菇 | 鮮菇毛豆 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 素鄉村濃湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 紅蔘大黃瓜 | 絲瓜麵線 | 炒 油 菜 | 青菜蛋花 |  | 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 | 南洋叻沙麵(皮絲肉，腐竹…等)喜兔甜包×1、素芝麻排×1、炒青花菜 | | | | | | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 糖醋百頁 | 三色玉米 | 豆豉油腐 | 彩椒豆芽 | 海芽蛋花 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| 10月4日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 糙米飯 | 香菇烤麩 | 茄汁豆腐 | 油燜筍干 | 炒小白菜 | 紅豆粉粿甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 咖哩豆腸 | 滷海帶結烤麩 | 炒 三 丁 | 醋溜豆薯 | 黃豆芽金針 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| 10月5日 | 早 | 素燻雞抓餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 白 菜 滷 | 芹香干絲 | 素蝦扁蒲 | 青菜素丸 | 文 旦 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 回鍋素香腸 | 薑絲四季豆 | 炒地瓜葉 | 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 | 麻油杏鮑菇蛋炒飯(雞蛋，紅蘿蔔…等)滷豆包×1、薑絲芥蘭菜 | | | | | 四 神 湯 | 綜合甜湯 | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒洋芋 | 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 | 素鹽酥雞 | 素蠔油獅子頭×1 | 蕃茄炒蛋 | 紅蔘豆芽菜 | 金針玉米 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 豆豉苦瓜 | 螞蟻上樹 | 榨菜炒豆包 | 炒青江菜 | 香菇素雞 |  | 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 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 菜包×1、滷蛋×1 | | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三杯百頁 | 素客家小炒 | 蜜汁地瓜 | | 炒 油 菜 | 素冬菜冬粉 | 奇 異 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄豆腐 | 沙茶玉米 | 紅燒冬瓜 | | 炒小白菜 | 當歸素肉 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 10月9日 | 早 | 素肉排土司 | | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 夏威夷炒飯(素肉，鳳梨…等)朴子豆包×1、三絲豆芽菜 | | | | | | 綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 錦蔬椰汁咖哩 | 素螞蟻上樹 | 豆皮扁蒲 | | 炒地瓜葉 | 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 | 薑絲海帶芽 | | 炒青花菜 | 青菜蛋花 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 鮮蔬冬粉 | 素 三 寶 | 紅蔘大黃瓜 | | 炒高麗菜 | 南瓜素肉 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 10月11日 | 早 | 素肉燥米苔目 | | | | | | 玉 米 湯 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 小米飯 | 九塔黃金南瓜 | 雙菇炒油腐 | 豆醬茄子 | 炒青江菜 | | 針菇紫菜 |  | 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 | 素客家小炒 | 香菇燒蘿蔔 | 甘醇風味馬鈴薯 | | 薑絲小白菜 | 素酸辣湯 | 橘 子 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 鮮燴蒲瓜 | 沙茶豆干 | | 鐵板豆芽菜 | 味噌素丸 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 10月16日 | 早 | 素肉排土司 | | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 泰式香豆腐 | 日式蒸南瓜 | 梅干燒冬瓜 | | 紅蔘油菜 | 愛玉綠豆甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香椿百頁豆腐 | 九塔茄子 | 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 | 素炸醬麵(素肉燥，豆乾丁…等)紅燒素獅子頭×1、炒大黃瓜 | | | | | | 四神素肉 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 炒 牛 蒡 | 冬瓜燜豆皮 | 麻醬拌三蔬 | | 醋溜豆薯 | 味噌蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 10月18日 | 早 | 奶油蔬菜義大利麵 | | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 紅豆紫米飯 | 紅燒豆腸 | 滷 什 錦 | 麻辣金絲 | | 炒地瓜葉 | 素冬菜鴨 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 海芽燜蛋 | 翡翠豆腐 | | 炒青花菜 | 枸杞扁蒲 |  | 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 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 素雞腿×1 | 三杯杏鮑菇 | 酸菜炒香菇 | | 素蠔油芥蘭菜 | 南瓜素肉 | 文 旦 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒豆包×1 | 鹹蛋炒黃瓜 | 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(金針菇，嫩豆腐…等)素蔬菜排×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 | 鹹蛋炒苦瓜 | 咕嚕油豆腐 | 芙蓉蒲瓜 | | 炒 花 菜 | 瓜仔素雞 |  | 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 | 三杯百頁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 三色毛豆 | | 炒小白菜 | 青菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 雲香素肉絲 | 蛋酥白菜 | 咖哩洋芋 | | 炒地瓜葉 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 10月22日 | 早 | 素肉吐司 | | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 三絲滑蛋 | 蘭花干小黃瓜 | | 炒高麗菜 | 玉米芙蓉 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 炸 茄 餅 | 毛豆拌豆干 | 針菇燴海芽 | | 炒青花菜 | 酸菜素鴨 |  | 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 | 枸杞藥膳素鴨 | 冬瓜四喜 | 滷海帶結烤麩 | | 針菇青江菜 | 仙草粉圓甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 三色素丸 | 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 | 雲香素肉絲 | 滷花生豆干 | 日式蒸南瓜 | | 素香菜酥豆芽菜 | 素香菇肉粳湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 咖哩油腐 | 木須炒年糕 | 糖醋椰菜羹 | | 雙色豆薯 | 薑絲紫菜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 10月25日 | 早 | 素什錦炒麵 | | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 芋頭素粥(皮絲肉…等)黑糖馬拉糕×1、五香滷油腐、冬 瓜 封 | | | | | | |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 彩椒西芹 | 香菇油腐 | 九塔海帶根 | | 炒地瓜葉 | 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 | 胚芽米飯 | 泡菜炒蛋 | 螞蟻上樹 | 素肉扁蒲 | | 木須小白菜 | 馬鈴薯濃湯 | 橘 子 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 香菇蒸蛋 | 三色高麗 | | 炒 油 菜 | 枸杞扁蒲 |  | 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 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 素手工大肉包、鮮奶 | | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 什錦炒麵(豆干片，高麗菜…等)滷蛋×1、炒地瓜葉 | | | | | | 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 | 素雞腿×1 | 紅燒豆腸 | 九塔茄子 | | 薑絲芥蘭菜 | 黃瓜素丸 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 10月28日 | 早 | 素燒餅夾蔥花蛋、紅茶豆漿 | | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 梅干玉瓜 | 素肉如意芽 | 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 | 炸 茄 餅 | 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 | 菜包×1、滷蛋×1 | | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 冬瓜燒百頁 | 紅燒豆包×1 | 炸蛋燴白菜 | | 炒 油 菜 | 當歸銀蘿 | 百 香 果 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 玉米炒蛋 | 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 | 素紅燒豬肉湯麵 | | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 三杯杏鮑菇 | 玉米炒蛋 | 咖哩綜合花菜 | | 素沙茶高麗菜 | 味 噌 湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 鮮蔬冬粉 | 金菇海帶豆皮 | 紅蔘大黃瓜 | | 炒青花菜 | 紅棗豆薯 |  | 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 | 蕃茄醬風味素炒飯(素肉，青豆仁…等)西芹豆干、炒小黃瓜 | | | | | | 素肉羹清湯 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 五福臨門 | 芙蓉扁蒲 | 麻香海茸 | | 炒小白菜 | 蘿 蔔 湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |

＊10/11晚~10/14淨空。