|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年11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)** |
| 11月1日 | 早 | 香雞漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 小米飯 | 椒 麻 雞 | 滷肉什錦 | 油燜筍干 | 炒空心菜 | 玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 788 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 沙茶肉片 | 柴魚蒸蛋 | 蔥香四季豆 | 雙色豆薯 | 冬菜冬粉 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 11月2日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 韭王鮮菇豬柳 | 雞肉堡×1 | 絲瓜麵線 | 炒 油 菜 | 冬菜鴨湯 | 橘 子 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 11月5日 | 早 | 菜包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 成都子雞 | 炸蛋燴白菜×1 | 九塔海茸 | 蒜香地瓜葉 | 味 噌 湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蔥爆肉片 | 翡翠筍片 | 豆豉油腐 | 炒 花 菜 | 黃瓜大骨 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.2 | 779 |
| 11月6日 | 早 | 香菇肉粳麵 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 芙蓉絲瓜 | 雙色木耳 | 薑絲小白菜 | 紅豆薏仁甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 焦糖滷雞腿×1 | 花生豆干 | 五香妙炒 | 韭菜豆芽 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 11月7日  蔬食日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、優酪乳 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 泰式香豆腐 | 九塔茄子 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花 | 百 香 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 蠔油獅子頭×1 | 甘藍豆皮 | 炒青花菜 | 金針玉米 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 11月8日 | 早 | 黃金豬排吐司×1、黑胡椒洋蔥 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 五榖米飯 | 咕 咾 雞 | 蔥爆甜不辣 | 寬粉榨菜 | 薑絲芥蘭菜 | 豆薯肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 冬瓜四喜 | 蜜汁地瓜 | 炒高麗菜 | 肉骨茶湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 11月9日 | 早 | 煎餃、豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 泡菜肉絲蛋炒飯(洋蔥、玉米粒…等)珍珠丸子×2、炒油菜 | | | | | 青菜魚丸 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 雞 | 炸 薯 條 | 開陽花菜 | 蔥香扁蒲 | 青蔥蛋花 |  | 6.3 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 835 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年11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)** |
| 11月10日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 炒烏龍麵(肉絲，洋蔥…等)鍋貼×2、炒小黃瓜 | | | | | 香菇雞湯 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 肉末玉米 | 紅蘿蔔炒蛋 | 味噌小白菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 11月11日 | 早 | 水煎包×2、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 滷豆干丁 | 滷香菇白菜 | 蒜香地瓜葉 | 黃瓜黑輪 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蠔油雞排×1 | 肉丁梅干筍 | 豆皮芥蘭菜 | 炒 花 菜 | 蔬菜大骨 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 11月12日 | 早 | 筍乾肉包×1、滷蛋×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 鮮菇扒豆腐 | 枸杞絲瓜 | 炒 油 菜 | 青菜蛋花 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 瓜 仔 雞 | 蜜汁洋芋 | 麻醬拌三蔬 | 炒青江菜 | 酸 辣 湯 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 11月13日 | 早 | 麵線糊、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 什錦炒麵(肉絲，高麗菜…等)麥克雞塊×3、炒青花菜 | | | | | 酸菜豬血 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香酥雞腿×1 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 蔥燒大黃瓜 | 薑絲芥蘭菜 | 豆薯蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 11月14日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿紅茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒杏鮑菇 | 玉米炒蛋 | 翡翠豆腐 | 炒青江菜 | 蘿蔔蕃茄 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 糖醋排骨 | 醬爆豆干 | 冬 瓜 封 | 蒜香地瓜葉 | 冬粉魚丸 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 11月15日 | 早 | 黑胡椒肉片吐司×1、洋蔥炒蛋 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 蒜 頭 雞 | 素 三 寶 | 蝦皮扁蒲 | 沙茶油菜 | 仙草粉圓甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 綜合燒肉 | 椒鹽甜不辣 | 蟹絲花菜 | 炒小白菜 | 黃豆芽龍骨 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 11月16日 | 早 | 香雞蛋堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 咖 哩 肉 | 春捲×1 | 吻魚海芽 | 炒高麗菜 | 藥膳雞湯 | 小 蕃 茄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 塔香雞排×1 | 肉片燴黃瓜 | 滷筍干車輪 | 炒青花菜 | 金針海帶 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 11月17日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 油飯(肉絲，乾香菇絲…等)滷蛋×1、薑絲芥蘭菜 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 豆腐四寶 | 紅燒茹素 | 雙色豆芽 | 海芽蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| **味帝團膳公司 107年11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)** |
| 11月18日 | 早 | 手工大肉包、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 梅林排骨 | 洋蔥炒蛋 | 開陽白菜 | 醋溜豆薯 | 瓜仔雞湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 滷肉什錦 | 芙蓉絲瓜 | 炒 花 菜 | 酸菜肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 11月19日  星期一 | 早 | 饅頭炒蛋 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1.5 | 505 |
| 午 | 米 飯 | 蜜 汁 雞 | 日式關東煮 | 芙蓉扁蒲 | 炒 油 菜 | 金針龍骨 | 蘋 果 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 晚 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 咖哩豆腸 | 針菇燴海芽 | 紅蔘青江菜 | 白卜黑輪 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 11月20日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 廣東粥(肉絲，蟹味棒…等)水煎包×1、花枝排×1、炒小黃瓜 | | | | | |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 照燒雞腿×1 | 冬瓜燜豆皮 | 九塔海茸 | 炒高麗菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 11月21日  蔬食日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 錦蔬椰汁咖哩 | 玉米炒蛋 | 泡菜黃豆芽 | 炒地瓜葉 | 當歸素羊肉 | 百 香 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 魚香筍絲 | 蝦皮四季豆 | 薑絲芥蘭菜 | 洋蔥味噌 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 11月22日 | 早 | 打拋肉片土司×1、炒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 三 杯 雞 | 腐竹大黃瓜 | 和風芝麻洋蔥 | 炒小白菜 | 愛玉綠豆甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 油豆腐燒肉 | 杏鮑麵筋 | 紅棗青花菜 | 炒 菠 菜 | 紫菜豆腐 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 11月23日 | 早 | 大亨堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 薏仁米飯 | 麻醬肉片 | 素 鱔 糊 | 腐皮芥蘭菜 | 奶油豆芽菜 | 魚丸翡翠蛋花 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 三色黑輪 | 毛豆豆干 | 炒 油 菜 | 羅 宋 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 11月24日 | 早 | 三角飯糰、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，豆芽菜…等)花枝排×1、蔥香大黃瓜 | | | | | 金針玉米 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 鹹蛋炒黃瓜 | 花生海帶麵筋 | 雙色豆薯 | 海芽味噌 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 11月25日 | 早 | 燒餅夾蔥花蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 蔥燒豬排×1 | 香菇蒸蛋 | 青椒炒豆干 | 炒 花 菜 | 芹菜魚丸 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 金菇燒雞 | 肉丁梅干筍 | 三色高麗 | 蒜香地瓜葉 | 芙蓉絲瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **味帝團膳公司 107年11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)** |
| 11月26日 | 早 | 肉片刈包×1、花生糖粉×1、炒酸菜絲 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 家鄉屈雞 | 花生三丁 | 蛋酥白菜 | 枸杞菠菜 | 四神龍骨 | 小 蕃 茄 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 榨菜炒豆包 | 咖哩洋芋 | 韭菜豆芽 | 關東煮湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 11月27日 | 早 | 蔥爆豬肉燴飯 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 沙茶豬肉燴飯(肉片，洋蔥…等)滷蛋×1、薑絲芥蘭菜 | | | | | 酸菜鴨湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 宮保雞丁 | 珍珠魚丸燴黃瓜 | 糖醋椰菜羹 | 五味冬瓜 | 蟹絲翡翠 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 11月28日  蔬食日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 杏鮑滷百頁豆腐 | 翡翠蒸蛋 | 芝麻四季豆 | 炒青江菜 | 榨菜冬粉 | 葡 萄 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 白 菜 滷 | 炒 三 丁 | 蔥香豆薯 | 茶 壺 湯 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.2 | 779 |
| 11月29日 | 早 | 茄汁肉片吐司 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 檸香雞腿×1 | 肉末油丁 | 香菇扁蒲 | 炒 油 菜 | 山粉圓冬瓜露甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥魚丁 | 肉丁燒蘿蔔 | 滷香筍干 | 炒 菠 菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 11月30日 | 早 | 法國吐司、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 花枝丸×2 | 三色玉米 | 炒小白菜 | 酸 辣 湯 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |

＊11/2晚-11/4淨空

＊11/30晚-12/2淨空