|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年11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)** |
| 11月1日 | 早 | 素香雞漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 小米飯 | 紅燒茄子 | 泡菜黃豆芽 | 朴子燒冬瓜 | 炒青江菜 | 瓜仔素雞 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅燒豆腸 | 香菇蒸蛋 | 薑絲四季豆 | 炒 油 菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 11月2日 | 早 | 素蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 芹香彩椒豆包 | 素麻婆豆腐 | 什錦燴針菇 | 腐乳空心菜 | 豆 薯 湯 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 11月5日 | 早 | 菜包×1、芋頭餅×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 糖醋油豆腐 | 炸蛋燴白菜×1 | 麻辣金絲 | 薑絲芥蘭菜 | 素玉米濃湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 翡翠筍片 | 豆豉油腐 | 炒 花 菜 | 素金菇海芽 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 11月6日 | 早 | 素香菇肉粳麵 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯(素肉，桶筍等)香椿百頁豆腐、炒青花菜 | | | | | 四神鮮菇 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 花生豆干 | 五香妙炒 | 彩椒豆芽 | 榨菜素肉絲 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 11月7日  蔬食日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、優酪乳 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 香菇烤麩 | 素蠔油獅子頭×1 | 炒 牛 蒡 | 炒 油 菜 | 黃瓜素丸 | 百 香 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 錦蔬椰汁咖哩 | 素 三 寶 | 甘藍豆皮 | 炒青花菜 | 金針玉米 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 11月8日 | 早 | 素排吐司×1、炒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1.5 | 505 |
| 午 | 五榖米飯 | 泡菜炒蛋 | 清燒白卜腐竹 | 九塔茄子 | 素鐵板豆芽菜 | 素冬菜鴨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 冬瓜四喜 | 蜜汁地瓜 | 炒高麗菜 | 當歸素肉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 11月9日 | 早 | 煎餃、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 |  | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 素客家小炒 | 鮮蔬冬粉 | 紅燒茹素 | 炒青江菜 | 檸檬愛玉甜湯 | 柳 丁 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒杏鮑菇 | 炸 薯 條 | 紅蔘花菜 | 芙蓉扁蒲 | 如意味噌 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年11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)** |
| 11月10日 | 早 | 滿福堡、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 炒烏龍麵(素肉燥，高麗菜…等)滷豆包×1、炒小黃瓜 | | | | | 素肉地瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 788 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 素肉玉米 | 紅蘿蔔炒蛋 | 味噌小白菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 11月11日 | 早 | 素水煎包×2、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 滷豆干丁 | 滷香菇白菜 | 炒地瓜葉 | 素肉蘿蔔 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 九塔黃金南瓜 | 素肉梅干筍 | 豆皮芥蘭菜 | 炒 花 菜 | 蔬 菜 湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 11月12日 | 早 | 菜包×1、滷蛋×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 205 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 義式蕃茄素肉條 | 綜合滷味 | 雙色木耳 | 炒高麗菜 | 竹笙冬瓜 | 葡 萄 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 綠花椰燒豆腐 | 蜜汁洋芋 | 麻醬拌三蔬 | 炒青江菜 | 素香菇雞 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.2 | 779 |
| 11月13日 | 早 | 素麵線糊、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 雲香素肉絲 | 紅燒豆包×1 | 炸 茄 餅 | 炒小白菜 | 素酸辣湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 沙茶炒素魷 | 彩椒豆干丁 | 紅蔘大黃瓜 | 薑絲芥蘭菜 | 豆薯蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 11月14日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 素什錦炒麵(素肉，乾香菇…等)滷大油腐×1、炒小黃瓜 | | | | | 素關東煮 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 木須炒年糕 | 醬爆豆干 | 冬 瓜 封 | 炒地瓜葉 | 冬粉素丸 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 11月15日 | 早 | 小黃瓜素肉吐司×1 | | | | | 奶 茶 |  | 4.5 | 3 | 0.5 | 0 | 1 | 538 |
| 午 | 燕麥米飯 | 素魚香茄子 | 炒 三 丁 | 針菇白菜 | 炒 油 菜 | 紅豆麥片粉角甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蒟蒻干片 | 翡翠蒸蛋 | 九塔茄子 | 炒小白菜 | 四 神 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 11月16日 | 早 | 香雞蛋堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 炒 牛 蒡 | 素沙茶豆干丁 | 薑絲扁蒲 | 味噌素丸 | 小 蕃 茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 鹹蛋炒黃瓜 | 滷筍干車輪 | 炒青花菜 | 金針海帶 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 11月17日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 油飯(芋頭，乾香菇絲…等)滷蛋×1、薑絲芥蘭菜 | | | | | 蔬 菜 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 回鍋素香腸 | 豆腐四寶 | 紅燒茹素 | 雙色豆芽 | 海芽蛋花 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| **味帝團膳公司 107年11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)** |
| 11月18日 | 早 | 素手工大肉包、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 三杯百頁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蛋酥白菜 | 炒 油 菜 | 瓜仔素雞 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅燒豆包×1 | 彩椒西芹 | 芙蓉絲瓜 | 炒 花 菜 | 酸菜素肉 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 11月19日  星期一 | 早 | 饅頭炒蛋 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 綠咖哩洋芋 | 日式關東煮 | 炒地瓜葉 | 炒 菠 菜 | 針菇紫菜 | 蘋 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 晚 | 米 飯 | 豆豉苦瓜 | 咖哩豆腸 | 針菇燴海芽 | 紅蔘青江菜 | 白卜素黑輪 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 11月20日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 胚芽米飯 | 五福臨門 | 芹菜干絲 | 豆醬茄子 | 素沙茶高麗菜 | 粉粿仙草甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 玉米炒蛋 | 冬瓜燜豆皮 | 九塔海茸 | 炒 油 菜 | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 11月21日  蔬食日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 芝麻米飯 | 蕃茄炒蛋 | 朴子豆包×1 | 蘭花干小黃瓜 | 炒小白菜 | 薑絲海芽 | 百 香 果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香菇烤麩 | 茄汁豆腐 | 乾煸四季豆 | 薑絲芥蘭菜 | 扁蒲素肉 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 11月22日 | 早 | 黑胡椒高麗菜素肉片土司×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 芋頭素粥(皮絲肉，芋頭…等)喜兔甜包×1、宮保豆腐、三絲豆芽菜 | | | | | |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 麻香燒凍腐 | 杏鮑麵筋 | 紅棗青花菜 | 炒 菠 菜 | 紫菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 11月23日 | 早 | 大亨堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 薏仁米飯 | 素 鱔 糊 | 素肉梅干筍 | 腐皮芥蘭菜 | 紅蔘青江菜 | 薑絲冬瓜 | 柳 丁 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 沙茶杏鮑菇 | 薯餅×1 | 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 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 金瓜米粉(皮絲肉，高麗菜…等)素蔬菜排×1、炒大黃瓜 | | | | | 金針玉米 |  | 6.5 | 3 | 1.9 | 0 | 2.8 | 848 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 炸 茄 餅 | 鹹蛋炒黃瓜 | 花生海帶麵筋 | 雙色豆薯 | 海芽味噌 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 11月25日 | 早 | 素燒餅夾蔥花蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒洋芋 | 香菇蒸蛋 | 青椒炒豆干 | 炒 花 菜 | 芹菜蘿蔔 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 梅干玉瓜 | 金菇海帶豆皮 | 三色高麗 | 炒地瓜葉 | 芙蓉絲瓜 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| **味帝團膳公司 107年11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)** |
| 11月26日 | 早 | 素肉片刈包×1、花生糖粉×1、炒酸菜絲 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 泰式香豆腐 | 素肉如意芽 | 炒 油 菜 | 榨菜冬粉 | 小 蕃 茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 榨菜炒豆包 | 咖哩洋芋 | 彩椒豆芽 | 關東煮湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 11月27日 | 早 | 素沙茶肉片燴飯 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 芝麻米飯 | 蕃茄燒豆包 | 油燜筍干 | 芙蓉蒲瓜 | 炒 菠 菜 | 素鄉村濃湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 875 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 川耳燴鮮菇 | 螞蟻上樹 | 糖醋椰菜羹 | 薑絲芥蘭菜 | 翡翠蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 11月28日  蔬食日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 什錦素炒飯(素肉，乾香菇絲…等)素蔬菜排×1、鮑菇絲瓜 | | | | | 味 噌 湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 白 菜 滷 | 炒 三 丁 | 雙色豆薯 | 茶 壺 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 11月29日 | 早 | 茄汁素肉片吐司 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 糙米飯 | 梅干玉瓜 | 泡菜炒年糕 | 香菇扁蒲 | 炒地瓜葉 | 綠豆銀耳甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 油丁炒花菜 | 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 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 什錦羹 | 香菇燒蘿蔔 | 花生雙丁 | 炒高麗菜 | 酸菜素鴨 | 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