|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年12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)** |
| 12月3日 | 早 | 皮蛋瘦肉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 義式蕃茄豬柳 | 春捲×1 | 蠔油芥蘭菜 | 炒高麗菜 | 肉羹清湯 | 百香果 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 焦糖滷雞腿×1 | 麻婆豆腐 | 田園五彩丁 | 炒大黃瓜 | 冬菜冬粉 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.2 | 779 |
| 12月4日 | 早 | 菜包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 培根蛋炒飯(洋蔥，高麗菜等)雞肉堡×1、炒油菜 | | | | | 青菜豆腐 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 黑胡椒洋蔥肉粳 | 蒟蒻小黃瓜 | 韭菜豆芽 | 味 噌 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 12月5日  蔬食日 | 早 | 薯餅起司三明治、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 杏鮑菇滷豆干 | 炸蛋燴白菜×1 | 九塔海茸 | 炒青江菜 | 紅豆牛奶麥片甜湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 冬瓜燜豆皮 | 咖哩洋芋 | 炒高麗菜 | 關東煮湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 12月6日 | 早 | 肉片吐司×1、洋蔥炒蛋 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 紫米飯 | 蜜 汁 雞 | 素 三 寶 | 蛋酥白菜 | 炒 菠 菜 | 黃瓜肉絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 紅燒獅子頭×1 | 蒜香地瓜葉 | 醋溜豆薯 | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 12月7日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1.5 | 505 |
| 午 | 米 飯 | 梅子燒肉 | 螞蟻上樹 | 紅燒茹素 | 炒 油 菜 | 紫菜蛋花 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 照燒雞丁 | 肉片燴黃瓜 | 日式蒸南瓜 | 炒芥蘭菜 | 翡翠蟹絲 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年12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)** |
| 12月8日 | 早 | 三角飯糰、紫菜蛋花湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 鮪魚蛋炒飯(肉絲，洋蔥…等)花枝排×1、冬瓜封 | | | | | 黃豆芽龍骨 | 紅豆薏仁甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒排骨 | 滷蛋×1 | 薑絲海帶芽 | 炒青江菜 | 金針龍骨 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 12月9日 | 早 | 水煎包、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三 杯 雞 | 家常豆腐 | 寬粉榨菜 | 炒高麗菜 | 蘿 蔔 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 洋芋燒肉 | 椒鹽甜不辣 | 蔥香大黃瓜 | 炒 菠 菜 | 蔬菜味噌 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月10日 | 早 | 蔥燒大肉包×1 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 栗 子 雞 | 滷 什 錦 | 豆醬茄子 | 鐵板豆芽菜 | 玉米龍骨 | 橘 子 | 6.5 | 2.5 | 2 | 1 | 3 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 甘藍炒香腸 | 翡翠豆腐 | 炒小黃瓜 | 芹菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月11日 | 早 | 麵線糊、滷蛋×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 糙米飯 | 紅燒冬瓜排骨 | 柴魚蒸蛋 | 扁魚白菜 | 蒜香地瓜葉 | 綜合仙草甜湯 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 宮保雞丁 | 蜜汁洋芋 | 麻醬拌三蔬 | 炒 油 菜 | 酸菜豬血 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月12日  蔬食日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 三杯油腐 | 花生海帶麵筋 | 蠔油芥蘭菜 | 鄉村濃湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 肉丁燒蘿蔔 | 和風芝麻洋蔥 | 炒青江菜 | 紫菜吻魚 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月13日 | 早 | 黃金豬排吐司×1、黑胡椒洋蔥 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 什錦海鮮炒麵(花枝條，蟹肉絲等)麥克雞塊×3、炒青花菜 | | | | | 味噌魚丸蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 百頁滷肉 | 咖哩粉絲 | 蜜汁地瓜 | 炒小白菜 | 黃瓜黑輪 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月14日 | 早 | 香雞蛋堡、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 黑胡椒雞丁 | 魚香筍絲 | 芝麻四季豆 | 蒜香大陸妹 | 榨菜肉絲 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蔥燒豬排×1 | 烤麩白菜 | 九塔海帶根 | 雙色豆薯 | 冬粉魚丸 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 12月15日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、優酪乳 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 星期六 | 晚 | 咖哩雞燴飯(洋蔥，洋芋…等)福袋堡×1、炒油菜 | | | | | 四神龍骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| **味帝團膳公司 107年12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)** |
| 12月16日 | 早 | 手工大肉包、米漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 京醬肉片 | 翡翠筍片 | 九塔茄子 | 炒 菠 菜 | 瓜仔雞湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 滷肉什錦 | 青椒炒豆干 | 蒜香地瓜葉 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 12月17日 | 早 | 紅燒豬肉湯麵 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 咕 咾 肉 | 朴子豆包×1 | 蝦皮四季豆 | 炒高麗菜 | 金針大骨 | 百香果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 五香雞腿×1 | 三色黑輪 | 九塔黃金南瓜 | 鐵板豆芽菜 | 白卜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 12月18日 | 早 | 香雞漢堡、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 麻油雞米糕(雞丁…等)花枝丸×2、炒小黃瓜 | | | | | 肉骨茶湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 肉 | 鮮蔬冬粉 | 吻魚海芽 | 炒小白菜 | 玉米大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月19日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1.5 | 505 |
| 午 | 米 飯 | 花生滷豆干 | 香菇燒滷蛋 | 蕃茄豆腐 | 炒青江菜 | 馬鈴薯濃湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 味噌燒雞 | 木 須 肉 | 豆豉油腐 | 炒 油 菜 | 羅 宋 湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 12月20日 | 早 | 茄汁肉片吐司×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 咖哩肉片 | 蔥爆甜不辣 | 扁魚白菜 | 炒芥蘭菜 | 海芽大骨 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 金菇燒雞 | 肉丁梅干筍 | 泡菜黃豆芽 | 醋溜豆薯 | 丁香味噌 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月21日 | 早 | 大亨堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 小米飯 | 香酥雞腿×1 | 金菇海帶肉絲 | 芙蓉扁蒲 | 枸杞菠菜 | 湯圓甜湯 | 蓮 霧 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 火腿三丁 | 紅燒冬瓜 | 炒小白菜 | 酸菜肉絲 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 12月22日 | 早 | 豬肉蛋堡、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 薑 母 鴨 | 毛豆炒絞肉 | 九塔茄子 | 蔥香大黃瓜 | 如意味噌 | 仙草粉條甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 麻 油 雞 | 蜜汁洋芋 | 毛豆豆干 | 炒高麗菜 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月23日 | 早 | 翡翠蛋餅、麥芽牛奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 肉絲如意芽 | 滷香筍干 | 炒 油 菜 | 蘿 蔔 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 玉米雞丁 | 肉末油丁 | 蒟蒻海茸 | 炒青江菜 | 當歸肉片 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| **味帝團膳公司 107年12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)** |
| 12月24日 | 早 | 肉片刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 香 菇 雞 | 蠔油獅子頭×1 | 枸杞燒南瓜 | 炒高麗菜 | 酸 辣 湯 | 橘 子 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黃金豬排×1 | 米血糕滷味 | 開陽白菜 | 炒大黃瓜 | 金針海帶 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 788 |
| 12月25日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 胚芽米飯 | 甜不辣肉片 | 客家蒸蛋 | 雙色木耳 | 炒 油 菜 | 茶 壺 湯 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 豆腐四寶 | 香菇燒蘿蔔 | 蠔油芥蘭菜 | 海芽蛋花 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.2 | 779 |
| 12月26日  蔬食日 | 早 | 巧克力法國吐司、奶茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 雙菇燴豆腐 | 起司年糕 | 麻油菠菜 | 薑絲小白菜 | 枸杞冬瓜 | 柳 丁 | 6.5 | 2.5 | 2 | 1 | 3 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 羅勒豬柳 | 蕃茄炒蛋 | 培根花菜 | 炒小黃瓜 | 蔬菜魚丸 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 12月27日 | 早 | 醬燒大肉包×1 | | | | | 馬鈴薯濃湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 午 | 蕃茄醬風味炒飯(肉絲等)珍珠丸子×2、蠔油青江菜 | | | | | 黃耆雞湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蠔油雞排×1 | 魚香茄子 | 滷筍干車輪 | 蒜香地瓜葉 | 吻魚翡翠 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 12月28日 | 早 | 鮪魚三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 糙米飯 | 沙嗲雞丁 | 肉丁梅干筍 | 紅蘿蔔炒蛋 | 韭菜豆芽 | 檸檬山粉圓甜湯 | 棗 子 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |

＊11/30晚-12/2淨空

＊12/15午餐淨空

＊12/28晚-1/1淨空