|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年12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)** |
| 12月3日 | 早 | 玉米芙蓉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒冬瓜 | 蒸枸杞南瓜 | 素蠔油茄子 | 薑絲小白菜 | 素羅宋湯 | 百香果 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 木須炒年糕 | 素麻婆豆腐 | 田園五彩丁 | 炒大黃瓜 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月4日 | 早 | 菜包×1、芋頭餅×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 胚芽米飯 | 素鹽酥雞 | 鐵板豆腐 | 炒地瓜葉 | 紅蔘青江菜 | 紅豆牛奶麥片甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 豆豉南瓜 | 素肉梅干筍 | 蒟蒻小黃瓜 | 雙色豆芽 | 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 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 五彩干絲 | 花生三丁 | 蛋酥白菜 | 炒 油 菜 | 味噌素丸 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 沙茶炒素魷 | 冬瓜燜豆皮 | 咖哩洋芋 | 炒高麗菜 | 關東煮湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月6日 | 早 | 素排吐司×1、玉米炒蛋 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 麵疙瘩(素肉粳，高麗菜等)喜兔甜包×1、滷蛋×1、炒小黃瓜 | | | | | |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 西芹豆干 | 紅燒素獅子頭×1 | 炒地瓜葉 | 枸杞扁蒲 | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 12月7日 | 早 | 素蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 紫米飯 | 香酥百頁豆腐 | 素螞蟻上樹 | 辣炒脆筍 | 炒 菠 菜 | 素肉羹清湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 鮮菇燴黃瓜 | 日式蒸南瓜 | 炒芥蘭菜 | 翡翠蛋花 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 107年12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)** |
| 12月8日 | 早 | 三角飯糰、紫菜蛋花湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 三色素炒飯(素燻鴨，玉米粒…等)滷大油腐×1、冬瓜封 | | | | | 如意味噌 | 紅豆薏仁甜湯 | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒豆腸 | 滷蛋×1 | 薑絲海帶芽 | 炒青江菜 | 金針豆腐 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 12月9日 | 早 | 水煎包、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 三杯杏鮑菇 | 家常豆腐 | 寬粉榨菜 | 炒地瓜葉 | 蘿 蔔 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 朴子豆包×1 | 油燜筍干 | 紅蔘大黃瓜 | 炒小白菜 | 南瓜素肉 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 12月10日 | 早 | 菜包×1、奶皇包×1 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 豆醬茄子 | 紅燒麵筋 | 泡菜黃豆芽 | 炒高麗菜 | 馬鈴薯濃湯 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 甘藍炒素香腸 | 翡翠豆腐 | 炒小黃瓜 | 玉 米 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 12月11日 | 早 | 麵線糊、滷蛋×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 三杯洋芋薯 | 針菇白菜 | 蠔油芥蘭菜 | 醋溜豆薯 | 四神素肉 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 宮保豆腐 | 蜜汁洋芋 | 麻醬拌三蔬 | 炒 油 菜 | 素丸蔬菜 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 12月12日  蔬食日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 青醬炒飯(素火腿，杏鮑菇…等)素芝麻排×1、素蠔油青江菜 | | | | | 素冬菜鴨湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蒟蒻干片 | 九塔茄子 | 腐皮芥蘭菜 | 炒 油 菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 12月13日 | 早 | 素排吐司×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 燕麥米飯 | 薑母素鴨 | 咖哩燴花椰 | 紅燒玉瓜 | 素蝦扁蒲 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 百頁滷肉 | 螞蟻上樹 | 蜜汁地瓜 | 炒高麗菜 | 黃瓜玉米 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 12月14日 | 早 | 素香雞蛋堡、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 雙冬烤麩 | 咕嚕油豆腐 | 炒 牛 蒡 | 炒小白菜 | 薑絲海芽 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 烤麩白菜 | 日式蒸南瓜 | 雙色豆薯 | 榨菜冬粉 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 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 | 素沙茶肉片燴飯(高麗菜，鮑魚菇…等)素蔬菜排×1、炒油菜 | | | | | 四 神 湯 |  | 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 〔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)** |
| 12月16日 | 早 | 素手工大肉包、米漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 豆豉苦瓜 | 翡翠筍片 | 九塔茄子 | 炒 菠 菜 | 瓜仔素雞湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 鹹蛋炒黃瓜 | 青椒炒豆干 | 炒地瓜葉 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月17日 | 早 | 素紅燒豬肉湯麵 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 朴子豆包×1 | 鮮蔬冬粉 | 三色椪豆 | 素沙茶油菜 | 當歸銀蘿 | 百香果 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 麻香燒凍腐 | 三色毛豆 | 九塔黃金南瓜 | 鐵板豆芽菜 | 豆薯蛋花 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 12月18日 | 早 | 素香雞漢堡、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 胚芽米飯 | 香椿百頁豆腐 | 咖哩洋芋 | 雙色木耳 | 枸杞菠菜 | 酸菜素鴨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 紅燒杏鮑菇 | 香菇蒸蛋 | 針菇海芽 | 炒小白菜 | 玉 米 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月19日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 宮保豆腐 | 五香妙炒 | 紅燒茹素 | 炒高麗菜 | 黃瓜素丸 | 葡 萄 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 芹菜干絲 | 素蠔油獅子頭×1 | 豆豉油腐 | 炒 油 菜 | 羅 宋 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 788 |
| 12月20日 | 早 | 茄汁素排吐司×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 麻油素雞米糕(素麻油雞…等)青椒炒豆干、素香菜酥豆芽菜 | | | | | 什錦菌菇 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 素 鱔 糊 | 素肉梅干筍 | 炸 薯 條 | 醋溜豆薯 | 味 噌 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月21日 | 早 | 大亨堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 205 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 小米飯 | 筍香燜麵輪 | 花生雙丁 | 芙蓉扁蒲 | 炒青江菜 | 湯圓甜湯 | 蓮 霧 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香菇烤麩 | 蒸枸杞南瓜 | 紅燒冬瓜 | 炒 菠 菜 | 酸菜素肉 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.2 | 779 |
| 12月22日 | 早 | 素豬肉蛋堡、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 芹香彩椒豆包 | 素三鮮冬瓜 | 九塔茄子 | 薑絲大白菜 | 青菜豆腐 | 仙草粉條甜湯 | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 泰式香豆腐 | 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 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 鐵板豆芽菜 | 滷香筍干 | 炒 油 菜 | 蘿 蔔 湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 玉米炒蛋 | 香菇油腐 | 蒟蒻海茸 | 炒青江菜 | 當歸素肉 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| **味帝團膳公司 107年12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)** |
| 12月24日 | 早 | 素肉片刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 香菇油腐 | 三杯杏鮑菇 | 川耳炒筍片 | 味噌小白菜 | 蔬菜濃湯 | 橘 子 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 川耳燴鮮菇 | 螞蟻上樹 | 枸杞燒南瓜 | 炒大黃瓜 | 金針海帶 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 12月25日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 素肉炒米粉(素肉絲…等)薯餅×1、枸杞扁蒲 | | | | | 素酸辣湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 豆腐四寶 | 清燒白卜腐竹 | 蠔油芥蘭菜 | 海芽蛋花 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| 12月26日  蔬食日 | 早 | 巧克力法國吐司、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 雙菇燴豆腐 | 麻辣金絲 | 香菇榨菜 | 炒 油 菜 | 玉米芙蓉 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 沙茶炒素魷 | 炸蛋燴白菜×1 | 紅蔘花菜 | 炒小黃瓜 | 蔬 菜 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 12月27日 | 早 | 豆沙包×1、滷蛋×1 | | | | | 馬鈴薯濃湯 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 糙米飯 | 五福臨門 | 甘醇風味馬鈴薯 | 蘭花干小黃瓜 | 炒高麗菜 | 仙草甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 西芹豆干 | 素魚香茄子 | 滷筍干車輪 | 炒地瓜葉 | 翡翠蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 12月28日 | 早 | 素鮪魚三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 素 鱔 糊 | 紅燒蘿蔔 | 炒 菠 菜 | 黃耆素雞 | 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