|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年1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)** |
| 1月2日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 肉末玉米 | 九塔海茸 | 炒 菠 菜 | 青菜蛋花 | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 瓜 仔 雞 | 麻婆豆腐 | 蔥香大黃瓜 | 炒青江菜 | 豆薯龍骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月3日 | 早 | 肉片吐司×1、洋蔥炒蛋 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 麵疙瘩(肉絲，高麗菜…等)雞肉堡×1、滷豆干丁、蒜香小黃瓜 | | | | | |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 素 三 寶 | 三色椪豆 | 炒高麗菜 | 馬鈴薯濃湯 |  | 6 | 3 | 2.1 | 0 | 3 | 833 |
| 1月4日 | 早 | 法國吐司、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 蕃茄燉肉 | 三杯米血黑輪 | 開陽白菜 | 炒 油 菜 | 金針龍骨 | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 滷雞排×1 | 大黃瓜肉片 | 油燜筍干 | 鐵板豆芽菜 | 蔬菜大骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 1月5日 | 早 | 三角蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 咖哩蛋炒飯(洋蔥…等)蠔油獅子頭×1、薑絲小白菜 | | | | | 魚丸蘿蔔 | 綜合甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 椒鹽甜不辣 | 日式蒸南瓜 | 炒高麗菜 | 玉米芙蓉 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 1月6日 | 早 | 水煎包、五榖芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 木 須 肉 | 芙蓉扁蒲 | 蒜香大陸妹 | 芹菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 三杯肉片 | 肉末蒸蛋 | 青椒炒豆干 | 醋溜馬鈴薯 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月7日 | 早 | 玉米芙蓉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 成都子雞 | 鮮蔬冬粉 | 紅燒茄子 | 沙茶油菜 | 當歸素羊肉湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 咖哩洋芋 | 雙色木耳 | 炒青江菜 | 味 噌 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月8日  蔬食日 | 早 | 菜包×1、滷蛋×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 糙米飯 | 蕃茄炒蛋 | 紅燒麵筋 | 香菇燒蘿蔔 | 炒芥蘭菜 | 紅豆銀耳甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 筍干車輪扣肉 | 螞蟻上樹 | 培根花菜 | 炒 菠 菜 | 扁蒲龍骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年1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)** |
| 1月9日 | 早 | 香雞起司蕃茄堡、豆漿紅茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 蒜泥雞腿×1 | 紅蘿蔔炒蛋 | 扁魚白菜 | 韭菜豆芽 | 南瓜龍骨 | 桶 柑 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒肉片 | 甘藍炒香腸 | 蒟蒻小黃瓜 | 薑絲芥蘭菜 | 翡翠蟹絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 788 |
| 1月10日 | 早 | 肉片刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 香腸蛋炒飯(香腸…等)珍珠丸子×2、炒青花菜 | | | | | 黃瓜黑輪 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 蜜汁洋芋 | 九塔茄子 | 炒 油 菜 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月11日 | 早 | 蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 五穀米飯 | 三 杯 雞 | 酸辣椰菜燴肉片 | 紅燒冬瓜 | 蒜香青江菜 | 四神龍骨 | 香 蕉 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 花生豆干 | 芙蓉扁蒲 | 油燜芥蘭菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.3 | 3 | 1.5 | 0 | 2.2 | 779 |
| 1月12日 | 早 | 巧克力厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 泡菜烏龍湯麵(肉片，嫩豆腐…等)花枝排×1、蒜香大陸妹 | | | | | |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 味噌燒雞 | 客家蒸蛋 | 糖醋油腐 | 炒高麗菜 | 羅 宋 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月13日 | 早 | 饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 京醬肉片 | 翡翠筍片 | 咖哩洋芋 | 炒 花 菜 | 酸菜鴨湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 滷肉什錦 | 朴子燒冬瓜 | 雙色豆薯 | 玉米大骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 1月14日 | 早 | 蔥燒大肉包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 轟炸二節翅×2 | 鐵板肉片 | 泡菜黃豆芽 | 枸杞菠菜 | 酸菜豬血 | 柳 丁 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 羅勒豬柳 | 邵子豆腐 | 五香妙炒 | 炒大黃瓜 | 關東煮湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 1月15日  蔬食日 | 早 | 麵線糊、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三杯杏鮑菇 | 三 色 蛋 | 滷筍干車輪 | 炒 油 菜 | 芋圓蒟蒻綠豆甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒肉 | 蜜汁洋芋燒雞 | 毛豆豆干 | 韭菜豆芽 | 青菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 1月16日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 小米飯 | 黃金豬排×1 | 鮮燴蒲瓜 | 九塔海帶根 | 薑絲小白菜 | 冬粉魚丸 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 宮保雞丁 | 蔥爆甜不辣 | 枸杞燒南瓜 | 炒青江菜 | 味噌油腐 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| **味帝團膳公司 108年1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)** |
| 1月17日 | 早 | 香雞漢堡×1、黑胡椒洋蔥 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 紅蔥肉絲炒刀削麵(洋蔥…等)麥克雞塊×3、炒青江菜 | | | | | 酸 辣 湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 椒 麻 雞 | 蛋酥白菜 | 豆豉油腐 | 麻油菠菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 1月18日 | 早 | 鮪魚蛋三明治、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 燕麥米飯 | 香酥豬柳 | 清燒白卜黃金魚蛋 | 蕃茄炒西芹 | 炒高麗菜 | 海芽大骨 | 葡 萄 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 金菇燒雞 | 肉丁梅干筍 | 吻魚海芽 | 蒜香大陸妹 | 黃瓜黑輪 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 1月19日 | 早 | 滿福堡、麥芽牛奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，豆芽菜…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 瓜仔雞湯 | 紅豆薏仁甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒冬瓜排骨 | 柴魚蒸蛋 | 蜜汁洋芋 | 炒 油 菜 | 金針海帶 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 1月20日 | 早 | 翡翠蛋餅、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 榨菜炒豆包 | 蝦皮扁蒲 | 炒高麗菜 | 青蔥蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 肉 | 炸 薯 條 | 鮮菇毛豆 | 炒小白菜 | 肉骨茶湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月21日 | 早 | 吐司夾火腿蛋、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 脆皮雞排×1 | 冬瓜燜豆皮 | 九塔茄子 | 鐵板豆芽菜 | 什錦羹湯 | 棗 子 | 6.5 | 2.5 | 2 | 1 | 3 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 紅燒豆腐 | 寬粉榨菜 | 油燜芥蘭菜 | 扁蒲龍骨 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 1月22日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 素 三 寶 | 翡翠豆腐 | 蔥香大黃瓜 | 玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 綜合燒肉 | 糖醋燒排骨 | 和風芝麻洋蔥 | 蠔油青江菜 | 黃豆芽龍骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月23日  蔬食日 | 早 | 煎餃、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 蕃茄豆腐 | 蛋酥白菜 | 炒 油 菜 | 綠豆地瓜湯 | 蓮 霧 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 沙茶肉片 | 紅燒獅子頭×1 | 滷海帶豆干 | 炒高麗菜 | 榨菜肉絲 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 1月24日 | 早 | 大亨堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 蜜 汁 雞 | 日式關東煮 | 梅干燒冬瓜 | 炒青花菜 | 海芽味噌 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 麻油凍腐燒雞 | 花生雙丁 | 炒 菠 菜 | 白卜黑輪 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| **味帝團膳公司 108年1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)** |
| 1月25日 | 早 | 豬肉蛋三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 皮蛋瘦肉粥(絞肉，高麗菜…等)水煎包×1、花枝丸×2、炒小黃瓜 | | | | | | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |