|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年1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)** |
| 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 | 素雞腿×1 | 素麻婆豆腐 | 三色毛豆 | 炒 菠 菜 | 竹笙紫菜 | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 芹菜干絲 | 滷蛋×1 | 紅蔘大黃瓜 | 炒青江菜 | 豆 薯 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月3日 | 早 | 素排吐司×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 2 | 542 |
| 午 | 胚芽米飯 | 蕃茄炒蛋 | 白菜滷 | 九塔茄子 | 素鐵板豆芽菜 | 素冬菜鴨湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 沙茶炒素魷 | 素 三 寶 | 麻香海茸 | 炒 菠 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 | 酸辣麵(皮絲肉，素肉粳，筍絲，乾木耳絲…等)杏鮑麵筋、香酥炸蛋×1 | | | | | | 柳 丁 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 咖哩洋芋 | 油燜筍干 | 炒 油 菜 | 蔬 菜 湯 |  | 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 | 麻油杏鮑菇蛋炒飯(高麗菜等)素蠔油獅子頭×1、炒青江菜 | | | | | 芹香蘿蔔 | 綜合甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 豆豉苦瓜 | 香菇油腐 | 日式蒸南瓜 | 炒青花菜 | 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 | 素鹽酥雞 | 鹹蛋炒黃瓜 | 芙蓉扁蒲 | 炒大陸妹 | 青菜素丸 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 三杯百頁 | 翡翠蒸蛋 | 青椒炒豆干 | 醋溜豆薯 | 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 | 鮮蔬冬粉 | 泰式豆包×1 | 紅燒茄子 | 薑絲小白菜 | 蘿 蔔 湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅燒杏鮑菇 | 炒 四 色 | 冬瓜燒百頁 | 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 | 香酥牛蒡 | 香菇油腐 | 辣炒脆筍 | 炒 油 菜 | 綠豆粉角甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 螞蟻上樹 | 蟹絲花菜 | 炒 菠 菜 | 扁蒲蛋花 |  | 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 〔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)** |
| 1月9日 | 早 | 素香雞起司蕃茄堡、豆漿紅茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 素義大利肉醬麵(素肉燥…等)素雞腿×1、炒青花菜 | | | | | 素南瓜濃湯 | 桶 柑 | 6.5 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 芹香彩椒豆包 | 甘藍炒素香腸 | 蒟蒻小黃瓜 | 薑絲芥蘭菜 | 翡翠蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 788 |
| 1月10日 | 早 | 素排刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 五穀米飯 | 芹菜干絲 | 甘醇風味馬鈴薯 | 麻辣金絲 | 炒 菠 菜 | 客家米苔目 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 五福臨門 | 素咖哩蘿蔔黑輪 | 九塔茄子 | 炒 油 菜 | 青菜豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月11日 | 早 | 素蔥肉餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 麻香燒凍腐 | 三色玉米 | 泡菜黃豆芽 | 炒高麗菜 | 素肉羹清湯 | 香 蕉 | 6.5 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 882 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 雲香素肉絲 | 花生豆干 | 芙蓉扁蒲 | 炒小白菜 | 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(嫩豆腐…等)滷豆包×1、炒大陸妹 | | | | | |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 雙菇燴豆腐 | 客家蒸蛋 | 薑絲海帶芽 | 炒豆芽菜 | 羅 宋 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月13日 | 早 | 素饅頭夾培根蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 翡翠筍片 | 咖哩洋芋 | 炒 花 菜 | 酸菜素鴨湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅燒豆腸 | 腐皮芥蘭菜 | 朴子燒冬瓜 | 雙色豆薯 | 玉 米 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 1月14日 | 早 | 菜包×1、滷蛋×1 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 羅漢大齋 | 素肉海茸 | 素蠔油青江菜 | 味噌素丸 | 柳 丁 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 針菇白菜 | 五香妙炒 | 炒大黃瓜 | 素關東煮湯 |  | 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 | 小米飯 | 素鹽酥雞 | 花生豆干 | 鮮燴蒲瓜 | 炒小白菜 | 檸檬山粉圓甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 薯餅×1 | 毛豆豆干 | 彩椒豆芽 | 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 | 芋頭素粥(素肉絲，乾香菇絲…等)奶皇包×1、香酥牛蒡、炒油菜 | | | | | | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 雙冬烤麩 | 豆醬茄子 | 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 〔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)** |
| 1月17日 | 早 | 素香雞漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 燕麥米飯 | 五彩干絲 | 梅菜玉瓜 | 什錦燴針菇 | 炒菠菜 | 素玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.5 | 793 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 香菇烤麩 | 甘醇風味馬鈴薯 | 豆豉油腐 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 1月18日 | 早 | 素鮪魚蛋三明治、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 燕麥米飯 | 素 鱔 糊 | 蕃茄炒蛋 | 炒大黃瓜 | 炒青江菜 | 薑絲海芽 | 葡 萄 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.5 | 853 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 紅燒豆包×1 | 素肉梅干筍 | 青椒炒豆干 | 炒大陸妹 | 黃瓜玉米 |  | 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 | 金瓜米粉(皮絲肉，豆芽菜…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 瓜仔素雞湯 | 紅豆薏仁甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 冬瓜燒百頁 | 香菇蒸蛋 | 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 | 紅蘿蔔炒蛋 | 榨菜炒豆包 | 枸杞扁蒲 | 炒 菠 菜 | 青菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅燒烤麩 | 炸 薯 條 | 鮮菇毛豆 | 炒小白菜 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 1月21日 | 早 | 素吐司夾火腿蛋、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 宮保豆腐 | 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 | 黑胡椒洋芋 | 三色素丸 | 寬粉榨菜 | 醋溜豆薯 | 當歸素肉 |  | 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 | 泡菜炒年糕 | 素 三 寶 | 翡翠豆腐 | 紅蔘大黃瓜 | 素玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 玉米炒蛋 | 腐皮芥蘭菜 | 蠔油青江菜 | 四神鮮菇 |  | 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 | 川耳燴鮮菇 | 紅燒獅子頭×1 | 滷海帶豆干 | 炒高麗菜 | 榨菜素肉絲 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 1月24日 | 早 | 素大亨堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 素螞蟻上樹 | 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 | 什錦燴針菇 | 咖哩豆腸 | 花生雙丁 | 炒 菠 菜 | 白卜素黑輪 |  | 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 〔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)** |
| 1月25日 | 早 | 素豬肉蛋三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 芋頭素粥(皮絲肉，高麗菜…等)奶皇包×1、滷大油腐×1、炒芥蘭菜 | | | | | | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |