|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年2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)** |
| 2月11日 | 早 | 吐司夾火腿蛋、豆漿紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 白米飯 | 喀啦雞腿排×1 | 麻婆豆腐 | 扁魚白菜 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 白米飯 | 紅 燒 肉 | 素 三 寶 | 泡菜黃豆芽 | 蔥香豆薯 | 四神龍骨 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 2月12日 | 早 | 肉片吐司、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 義大利肉醬麵(絞肉，洋蔥…等)珍珠丸子×2、炒青花菜 | | | | | 摩摩喳喳甜湯 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期二 | 晚 | 白米飯 | 滷雞腿×1 | 螞蟻上樹 | 和風芝麻洋蔥 | 雙色豆芽 | 榨菜肉絲 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 785 |
| 2月13日 | 早 | 香雞漢堡×1、黑胡椒洋蔥 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 京醬肉片 | 咖哩蘿蔔黑輪 | 三杯油腐 | 炒 菠 菜 | 客家米苔目 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 白米飯 | 蜜 汁 雞 | 毛豆炒絞肉 | 芙蓉扁蒲 | 炒青江菜 | 芹菜魚丸 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 2月14日  蔬食日 | 早 | 菜包×1、滷蛋×1 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 白米飯 | 三絲炒豆包 | 玉米炒蛋 | 滷筍干車輪 | 沙茶油菜 | 南瓜濃湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 2月15日 | 早 | 香雞蕃茄起司堡、阿華田 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 小米飯 | 甘藷紅蘿蔔燉雞 | 肉丁梅干筍 | 蕃茄炒蛋 | 薑絲小白菜 | 肉羹清湯 | 香 蕉 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.6 | 860 |
| 星期五 | 晚 | 白米飯 | 蘿蔔燒肉 | 鮮蔬冬粉 | 蜜汁地瓜 | 炒芥蘭菜 | 香菇雞湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 2月16日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、五穀芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 培根蛋炒飯(培根，洋蔥…等)花枝排×1、炒油菜 | | | | | 關東煮湯 | 粉粿愛玉甜湯 | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期六 | 晚 | 白米飯 | 鹽 酥 雞 | 魚香筍絲 | 冬 瓜 封 | 炒大黃瓜 | 味 噌 湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 2月17日 | 早 | 三角蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 白米飯 | 黑胡椒豬柳 | 翡翠蒸蛋 | 豆豉油腐 | 炒高麗菜 | 海芽大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期日 | 晚 | 白米飯 | 冬瓜燒雞 | 茄汁黑輪 | 雙色花椰菜 | 炒 菠 菜 | 酸 辣 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1 | 0 | 2 | 802 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年2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)** |
| 2月18日 | 早 | 筍香大肉包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 白米飯 | 京都里肌排×1 | 客家小炒 | 翡翠豆腐 | 炒 油 菜 | 冬菜鴨湯 | 柳 丁 | 6.5 | 3 | 1.4 | 1 | 2.8 | 871 |
| 星期一 | 晚 | 白米飯 | 咕 咾 雞 | 青椒炒豆干 | 日式蒸南瓜 | 薑絲小白菜 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 2月19日 | 早 | 黃金豬排吐司、黑胡椒洋蔥 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 胚芽米飯 | 泰式酸辣雞 | 金菇海帶肉絲 | 蜜汁洋芋 | 炒青江菜 | 仙草粉圓甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 白米飯 | 三杯肉片 | 三色黑輪 | 紅燒蘿蔔 | 炒高麗菜 | 翡翠蟹絲 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 2月20日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 白米飯 | 羅勒豬柳 | 蟹絲蒸蛋 | 咖哩綜合花菜 | 枸杞扁蒲 | 玉米濃湯 | 棗 子 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 白米飯 | 鹽 酥 雞 | 冬瓜燜豆皮 | 油燜筍干 | 炒 菠 菜 | 海芽味噌 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 2月21日  蔬食日 | 早 | 玉米芙蓉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 白米飯 | 三杯素羊肉 | 宮保豆腐 | 紅燒茄子 | 炒 油 菜 | 榨菜冬粉 |  | 6.5 | 3 | 1.4 | 0 | 2.8 | 811 |
| 星期四 | 晚 | 白米飯 | 無骨香雞排×1 | 肉絲如意芽 | 豆豉油腐 | 醋溜豆薯 | 酸菜豬血 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 2月22日 | 早 | 煎餃、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 高麗菜粥(絞肉…等)香酥鍋貼×2、沙茶豆干、蒜香小黃瓜 | | | | | | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 白米飯 | 泡菜炒肉片 | 蠔油獅子頭×1 | 油燜芥蘭菜 | 炒豆芽菜 | 當歸銀蘿 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 2月23日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 白米飯 | 蔥 油 雞 | 滷味小棒天 | 紅燒冬瓜 | 扁魚白菜 | 羅 宋 湯 | 綠豆薏仁甜湯 | 6.5 | 3 | 1.3 | 0 | 2.7 | 834 |
| 星期六 | 晚 | 白米飯 | 香酥豬柳 | 紅燒麵筋 | 花生豆干 | 枸杞菠菜 | 蔬菜大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1 | 0 | 2 | 802 |
| 2月24日 | 早 | 蔥肉餅、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 什錦炒麵(肉絲，高麗菜…等)雞肉堡×1、炒青花菜 | | | | | 肉骨茶湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.8 | 803 |
| 星期日 | 晚 | 白米飯 | 滷雞腿×1 | 榨菜炒豆包 | 枸杞燒南瓜 | 紅蔘高麗菜 | 青蔥蛋花 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 2月25日 | 早 | 麵線糊、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 白米飯 | 黑胡椒大排×1 | 蕃茄炒蛋 | 開陽白菜 | 蠔油青江菜 | 蘿蔔大骨 | 桶 柑 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 白米飯 | 筍 燜 雞 | 肉末玉米 | 吻魚海芽 | 炒小白菜 | 味 噌 湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| **味帝團膳公司 108年2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)** |
| 2月26日 | 早 | 肉片刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 紫米飯 | 蘑 菇 雞 | 腐竹大黃瓜 | 辣炒紫茄 | 炒 菠 菜 | 紅豆粉粿甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 白米飯 | 梅林排骨 | 金瓜冬粉 | 滷海帶豆干 | 炒 油 菜 | 黃瓜肉絲 |  | 6.5 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 823 |
| 2月27日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 咖哩蛋炒飯(肉絲，玉米粒…等)、雞肉堡×1、炒高麗菜 | | | | | 青菜魚丸 | 棗 子 | 6.5 | 2.5 | 2 | 1 | 3 | 875 |
| 星期三 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |

＊2/14晚餐淨空；看花燈