|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年2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)** |
| 2月11日 | 早 | 素吐司夾火腿蛋、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 白米飯 | 素 鱔 糊 | 花生豆干 | 炸蛋燴白菜 | 炒青江菜 | 薑絲紫菜 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 白米飯 | 九塔黃金南瓜 | 素 三 寶 | 泡菜黃豆芽 | 雙色豆薯 | 四神鮮菇 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 2月12日 | 早 | 素肉片吐司、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 客家小炒 | 蕃茄炒蛋 | 紅燒茹素 | 炒 菠 菜 | 綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期二 | 晚 | 白米飯 | 素雞腿×1 | 咖哩洋芋 | 和風芝麻芥蘭菜 | 彩椒豆芽 | 榨菜素肉絲 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 785 |
| 2月13日 | 早 | 素排漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 白米飯 | 三杯油腐 | 五香妙炒 | 九塔茄子 | 炒 油 菜 | 榨菜素肉絲 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 白米飯 | 蜜汁牛蒡 | 毛豆拌豆干 | 芙蓉扁蒲 | 炒小白菜 | 青菜素丸 |  | 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 | 素肉炒米粉(素肉，乾香菇絲…等)素蔬菜排×1、炒青花菜 | | | | | 素酸辣湯 |  | 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 | 芹菜干絲 | 杏鮑麵筋 | 豆豉炒彩椒 | 薑絲大白菜 | 素冬菜鴨 | 香 蕉 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.6 | 860 |
| 星期五 | 晚 | 白米飯 | 什錦燴針菇 | 鮮蔬冬粉 | 蜜汁地瓜 | 炒芥蘭菜 | 香菇素雞湯 |  | 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 | 三色素炒飯(玉米，高麗菜…等)滷蛋×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 | 素鹽酥雞 | 咖哩豆腸 | 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 | 黑胡椒洋芋 | 翡翠蒸蛋 | 豆豉油腐 | 炒高麗菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期日 | 晚 | 白米飯 | 冬瓜燒百頁 | 紅燒茄子 | 雙色花椰菜 | 炒 菠 菜 | 豆 薯 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 〔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)** |
| 2月18日 | 早 | 菜包×1、芝麻球×2 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 白米飯 | 香菇油腐 | 三杯杏鮑菇 | 油燜芥蘭菜 | 滷高麗菜 | 玉 米 湯 | 柳 丁 | 6.5 | 3 | 1.4 | 1 | 2.8 | 871 |
| 星期一 | 晚 | 白米飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 青椒炒豆干 | 日式蒸南瓜 | 炒青江菜 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 2月19日 | 早 | 素排吐司、黑胡椒炒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 胚芽米飯 | 芹香彩椒豆包 | 素三鮮冬瓜 | 炒 脆 筍 | 薑絲小白菜 | 三寶紅茶甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 白米飯 | 三杯杏鮑菇 | 三色豆包 | 紅燒蘿蔔 | 炒青花菜 | 翡翠蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 2月20日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、巧克力奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 青醬炒飯(素火腿，杏鮑菇…等)紅燒素獅子頭×1、炒油菜 | | | | | 素肉地瓜 | 棗 子 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 白米飯 | 什錦蒟蒻捲 | 冬瓜燜豆皮 | 油燜筍干 | 薑絲芥蘭菜 | 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 | 紅豆糙米飯 | 宮保豆腐 | 鮮燴蒲瓜 | 紅燒茄子 | 麻油菠菜 | 素鄉村濃湯 |  | 6.5 | 3 | 1.4 | 0 | 2.8 | 811 |
| 星期四 | 晚 | 白米飯 | 川耳燴鮮菇 | 素肉如意芽 | 素肉玉瓜 | 醋溜豆薯 | 素丸蔬菜 |  | 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 | 白米飯 | 香酥牛蒡 | 素螞蟻上樹 | 豆豉油腐 | 炒青江菜 | 香菇素雞 | 蓮 霧 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.5 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 白米飯 | 泡菜炒蛋 | 家常豆腐 | 九塔海茸 | 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 | 蜜汁烤麩 | 鮮菇燴黃瓜 | 三色毛豆 | 炒 油 菜 | 海芽味噌 | 綠豆薏仁甜湯 | 6.5 | 3 | 1.3 | 0 | 2.7 | 834 |
| 星期六 | 晚 | 白米飯 | 鹽酥什錦 | 紅燒麵筋 | 花生豆干 | 枸杞菠菜 | 蔬 菜 湯 |  | 6.5 | 2.5 | 1 | 0 | 2 | 802 |
| 2月24日 | 早 | 素蔥肉餅、蘑菇濃湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 素什錦炒麵(豆干片，高麗菜…等)素芝麻排×1、炒青花菜 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.8 | 803 |
| 星期日 | 晚 | 白米飯 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 榨菜炒豆包 | 枸杞燒南瓜 | 紅蔘高麗菜 | 青菜蛋花 |  | 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 | 素雞腿×1 | 什 錦 羹 | 紅燒蘿蔔 | 鐵板豆芽菜 | 冬瓜薏仁 | 桶 柑 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 白米飯 | 青椒素腰花 | 素肉玉米 | 薑絲海帶芽 | 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 〔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)** |
| 2月26日 | 早 | 素肉片刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 素高麗菜粥(素濕肉燥，乾香菇…等)鹽酥什錦炸物、菜包×1、炒小黃瓜 | | | | | |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期二 | 晚 | 白米飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 金瓜冬粉 | 滷海帶豆干 | 炒 油 菜 | 黃瓜素丸 |  | 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 | 紫米飯 | 蕃茄滑蛋 | 紅卜豆包 | 素蠔油茄子 | 枸杞小白菜 | 竹笙金針 | 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