|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年3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)** |
| 3月4日 | 早 | 麵線糊、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 香雞排×1 | 雙蔥炒豆干 | 香菇扁蒲 | 蠔油青江菜 | 紫菜針菇 | 葡 萄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 日式馬鈴薯燉肉 | 甘藍炒香腸 | 蟳絲花菜 | 鐵板豆芽菜 | 柴魚蘿蔔 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月5日 | 早 | 京都里肌排吐司、黑胡椒洋蔥 | | | | | 紅 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 胚芽米飯 | 打拋豬肉 | 西芹甜不辣 | 和風芝麻洋蔥 | 炒 油 菜 | 綜合甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 鹽水雞腿×1 | 毛豆炒絞肉 | 麻醬拌三蔬 | 雙色豆薯 | 關東煮湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月6日  蔬食日 | 早 | 玉米蛋餅、豆漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 三杯杏鮑菇 | 泡菜炒蛋 | 九塔黃金南瓜 | 炒 菠 菜 | 當歸素羊肉 | 香 蕉 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 清燒白卜黃金魚蛋 | 醬炒脆筍 | 炒小白菜 | 油腐味噌 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月7日 | 早 | 蔥燒大肉包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 奶 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 紅蔥肉絲炒刀削麵(肉絲等)花枝排×1、炒青花菜 | | | | | 酸 辣 湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 茄 汁 雞 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 寬粉榨菜 | 炒大黃瓜 | 青菜蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月8日 | 早 | 燻雞抓餅、紅茶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 燕麥米飯 | 泰式肉片 | 金瓜冬粉 | 花生豆干 | 炒高麗菜 | 黃耆大蒜雞 | 蓮 霧 |  |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 鐵板豆腐 | 開陽白菜 | 薑絲芥蘭菜 | 蔬菜大骨 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月9日 | 早 | 豬肉蛋堡、薏仁漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，韭菜等)香酥鍋貼×2、炒菠菜 | | | | | 綠豆粉角甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 咖哩洋芋 | 九塔茄子 | 炒 油 菜 | 四神龍骨 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月10日 | 早 | 三角大蛋糕、鮮奶茶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 麻 油 雞 | 三色魚丸 | 蜜汁地瓜 | 炒小白菜 | 吻魚翡翠 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 春捲×1 | 紅燒麵筋 | 炒 花 菜 | 冬菜鴨湯 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年3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)** |
| 3月11日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 蜜汁雞 | 起司年糕 | 梅干燒冬瓜 | 炒青江菜 | 黃瓜大骨 | 桶 柑 |  |  |  |  |  |  |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 海帶燒肉 | 椒鹽甜不辣 | 蟹絲燴海芽 | 炒高麗菜 | 紫菜豆腐 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月12日 | 早 | 香雞漢堡、茄汁熱狗×2 | | | | | 冬 瓜 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 培根蛋炒飯(高麗菜等)蠔油獅子頭×1、炒青花菜 | | | | | 酸菜豬血 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 轟炸二節翅×2 | 素 三 寶 | 和風芝麻洋蔥 | 薑絲芥蘭菜 | 黃豆芽金針龍骨 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月13日  蔬食日 | 早 | 巧克力厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 麻婆豆腐 | 小黃瓜炒蛋 | 沙茶油菜 | 玉米濃湯 | 葡 萄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 雙干燒肉 | 紅燒茄子 | 花生三丁 | 韭菜豆芽 | 榨菜冬粉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月14日 | 早 | 肉片刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 紅 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 糙米飯 | 五彩豬柳 | 花見蒸蛋 | 紅燒蘿蔔 | 炒 菠 菜 | 三寶紅茶甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蜜 汁 雞 | 大黃瓜肉片 | 田園五彩丁 | 薑絲小白菜 | 什錦肉絲 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月15日 | 早 | 煎餃、玉米濃湯 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 芝麻米飯 | 椰香咖哩雞 | 魚香肉絲 | 雙色花椰菜 | 炒高麗菜 | 芹菜魚丸 | 小蕃茄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 京都里肌排×1 | 茄汁黑輪 | 麻辣金絲 | 炒青江菜 | 素羊肉蘿蔔 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月16日 | 早 | 翡翠蛋餅、米漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 大滷麵(肉片，洋蔥等)麥克雞塊×2、雙色豆薯 | | | | | | 仙草粉條甜湯 |  |  |  |  |  |  |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒雞丁 | 肉末玉米 | 扁魚白菜 | 炒 油 菜 | 蕃茄蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月17日 | 早 | 三角飯糰、紫菜蛋花湯 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 梅林排骨 | 芹菜炒豆干 | 日式蒸南瓜 | 炒青花菜 | 黃瓜魚丸 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蘑菇雞 | 金菇海帶肉絲 | 培根高麗菜 | 薑絲芥蘭菜 | 魚竿豆腐 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月18日 | 早 | 芋頭稀飯、滷蛋×1 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 螞蟻上樹 | 滷香筍干 | 炒 菠 菜 | 瓜仔雞湯 | 蓮 霧 |  |  |  |  |  |  |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 西 滷 肉 | 紅燒蘿蔔 | 炒小白菜 | 海芽蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| **味帝團膳公司 108年3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)** |
| 3月19日 | 早 | 肉片吐司×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 胚芽米飯 | 三杯鮮菇雞 | 肉絲如意芽 | 辣炒紫茄 | 炒青江菜 | 紅豆薏仁甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 粉 蒸 肉 | 甘醇風味馬鈴薯 | 三杯筍片 | 炒高麗菜 | 藥膳雞湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月20日  蔬食日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、巧克力奶茶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 花生滷豆干 | 紅蘿蔔炒蛋 | 九塔海茸 | 蒜炒小白菜 | 養 生 湯 | 芭 樂 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿×1 | 鮮燴蒲瓜 | 三色花菜 | 炒青江菜 | 冬菜冬粉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月21日 | 早 | 香雞漢堡、茄汁熱狗×2 | | | | | 冬 瓜 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 油飯(肉絲，乾香菇絲等)滷蛋×1、紅蔘菠菜 | | | | | 枸杞冬瓜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 照燒雞丁 | 沙茶洋蔥肉粳 | 扁魚白菜 | 醋溜豆薯 | 玉米蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月22日 | 早 | 火腿蛋餅、豆漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 小米飯 | 筍干燒肉 | 米血糕滷味 | 泡菜黃豆芽 | 紅蔘油菜 | 魚干味噌 | 葡 萄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香雞排×1 | 蕃茄豆腐 | 五香妙炒 | 炒大黃瓜 | 青蔥蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月23日 | 早 | 饅頭夾蔥花蛋、五穀芝麻漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 香腸蛋炒飯(玉米粒，洋蔥等)宮保雞丁、炒菠菜 | | | | | 愛玉綠豆甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 京都排骨 | 榨菜炒豆包 | 薑絲海帶芽 | 炒芥蘭菜 | 羅 宋 湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月24日 | 早 | 鍋貼、酸辣湯 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 咖哩蘿蔔黑輪 | 枸杞燒南瓜 | 炒小白菜 | 當歸肉片 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 三杯肉片 | 肉末蒸蛋 | 紅燒茄子 | 炒青江菜 | 香菇雞湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月25日 | 早 | 義大利肉醬麵 | | | | | 奶 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 枸杞藥膳雞 | 肉片燴黃瓜 | 毛豆豆干 | 韭菜豆芽 | 玉米芙蓉 | 小蕃茄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 花枝丸×2 | 冬瓜封 | 炒高麗菜 | 客家米苔目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月26日 | 早 | 京都里肌排吐司、黑胡椒洋蔥 | | | | | 紅 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 麵線糊、刈包×1、炒酸菜絲、雞肉堡×1、花生糖粉、薑絲芥蘭菜 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒大排×1 | 鮮蔬寬粉 | 針菇白菜 | 紅蔘菠菜 | 青菜魚丸 |  |  |  |  |  |  |  |
| **味帝團膳公司 108年3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)** |
| 3月27日 | 早 | 吐司夾起司蛋、奶茶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 香 雞 排 | 香菇油腐 | 梅干燒冬瓜 | 紅蔘高麗菜 | 翡翠蟹絲 | 香 蕉 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 肉末黃豆芽 | 紅燒茄子 | 鐵板豆芽菜 | 高麗菜大骨 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月28日 | 早 | 肉片刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 紅 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 五穀米飯 | 紅 燒 肉 | 白菜燒魚丸 | 糖醋椰菜羹 | 炒青江菜 | 檸檬山粉圓甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 梅林雞腿×1 | 油燜筍干 | 炒 四 色 | 炒菠菜 | 蘿蔔海帶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月29日 | 早 | 大亨堡、鮮奶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 糙米飯 | 洋芋燒雞 | 蟹肉粉絲 | 滷海帶豆干 | 炒油菜 | 金針龍骨 | 桶 柑 |  |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香酥豬柳 | 邵子豆腐 | 日式蒸南瓜 | 炒花菜 | 海芽大骨 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月30日 | 早 | 水煎包、蘑菇濃湯 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 義大利肉醬麵(絞肉，蕃茄等)珍珠丸子×2、紅蔘高麗菜 | | | | | 綠豆地瓜甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 青椒丁香 | 紅糟燒脆筍 | 炒小白菜 | 榨菜肉絲 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月31日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 酸辣燒肉片 | 芹菜豆干 | 紅棗青花菜 | 炒 油 菜 | 南瓜濃湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 金菇燒雞 | 咕嚕油豆腐 | 九塔茄子 | 炒青江菜 | 豆薯肉絲 |  |  |  |  |  |  |  |