|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年3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)** |
| 3月4日 | 早 | 麵線糊、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 咕嚕油豆腐 | 豆豉彩椒 | 炒青江菜 | 當歸銀蘿 | 葡 萄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 素客家小炒 | 甘藍炒香腸 | 紅蔘花菜 | 炒 菠 菜 | 青菜素丸 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月5日 | 早 | 素排吐司、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 胚芽米飯 | 梅菜玉瓜 | 紅燒蘿蔔 | 香菇大黃瓜 | 炒 油 菜 | 桂圓銀耳甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 玉米炒蛋 | 毛豆拌豆干 | 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 | 素什錦炒飯(素肉，乾香菇絲等)紅燒豆包×1、素肉豆芽菜 | | | | | 瓜仔素雞 | 香 蕉 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 燴 什 錦 | 炸 茄 餅 | 醬炒脆筍 | 枸杞小白菜 | 油腐味噌 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月7日 | 早 | 菜包×1、滷蛋×1 | | | | | 奶 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 燕麥米飯 | 筍香燜麵輪 | 蜜汁牛蒡 | 油燜芥蘭菜 | 炒 菠 菜 | 素羅宋湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 茄汁豆腐 | 黑胡椒洋芋 | 寬粉榨菜 | 炒大黃瓜 | 青菜蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月8日 | 早 | 燻雞抓餅、紅茶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 宮保豆腐 | 泡菜炒年糕 | 蘭花干小黃瓜 | 炒小白菜 | 酸菜素鴨 | 蓮 霧 |  |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 豆豉油丁 | 紅蔘白菜 | 薑絲芥蘭菜 | 蔬 菜 湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月9日 | 早 | 素豬肉蛋堡、薏仁漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 金瓜米粉(皮絲肉，高麗菜等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 綠豆粉角甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 芹菜干絲 | 咖哩洋芋 | 九塔茄子 | 炒 油 菜 | 四神素肉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月10日 | 早 | 三角大蛋糕、鮮奶茶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 三杯杏鮑菇 | 蕃茄豆腐 | 蜜汁地瓜 | 炒小白菜 | 翡翠蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 冬瓜燒百頁 | 小黃瓜蒟蒻 | 紅燒麵筋 | 炒 花 菜 | 冬菜素鴨 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年3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)** |
| 3月11日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 紅蘿蔔豆包 | 九塔茄子 | 炒高麗菜 | 當歸素肉 | 桶 柑 |  |  |  |  |  |  |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 素 鱔 糊 | 花生豆干 | 梅干燒冬瓜 | 炒 油 菜 | 紫菜豆腐 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月12日 | 早 | 素排漢堡、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 冬 瓜 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 糙米飯 | 香椿百頁豆腐 | 烤麩白菜 | 芹菜豆干 | 炒青江菜 | 綠豆仁粉條甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 九塔黃金南瓜 | 素 三 寶 | 田園五彩丁 | 炒小白菜 | 黃豆芽金針 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月13日  蔬食日 | 早 | 巧克力厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 五彩干絲 | 花生三丁 | 泡菜黃豆芽 | 薑絲芥蘭菜 | 味 噌 湯 | 葡 萄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 紅燒茄子 | 冬 瓜 封 | 彩椒豆芽 | 榨菜素肉絲 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月14日 | 早 | 素肉片刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 紅 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 素什錦炒麵(素肉，乾香菇等)滷大油腐、炒青花菜 | | | | | 南瓜素肉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 翡翠蒸蛋 | 素肉如意芽 | 九塔海茸 | 炒 菠 菜 | 素丸蔬菜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月15日 | 早 | 煎餃、玉米濃湯 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 芝麻米飯 | 什錦燴針菇 | 甘醇風味馬鈴薯 | 雙色花椰菜 | 炒 油 菜 | 素冬菜冬粉 | 小蕃茄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥什錦 | 麻婆豆腐 | 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 | 素大滷麵(豆皮，高麗菜等)芋頭餅×2、雙色豆薯 | | | | | | 仙草粉條甜湯 |  |  |  |  |  |  |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 豆干炒彩椒 | 素肉玉米 | 腐竹白菜 | 炒高麗菜 | 蕃茄蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月17日 | 早 | 三角飯糰、紫菜蛋花湯 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 青椒炒豆干 | 素蠔油茄子 | 日式蒸南瓜 | 炒青花菜 | 黃瓜針菇 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蜜汁烤麩 | 金菇海帶豆皮 | 木耳高麗菜 | 薑絲芥蘭菜 | 味 噌 湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月18日 | 早 | 芋頭稀飯、滷蛋×1 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 西芹豆干 | 螞蟻上樹 | 和風芝麻芥蘭菜 | 枸杞小白菜 | 蘿蔔蕃茄 | 蓮 霧 |  |  |  |  |  |  |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 榨菜炒豆包 | 紅燒蘿蔔 | 炒 油 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 〔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)** |
| 3月19日 | 早 | 素排吐司×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 胚芽米飯 | 彩椒豆干 | 三杯素羊肉 | 川耳炒筍片 | 炒 菠 菜 | 檸檬山粉圓甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 甘醇風味馬鈴薯 | 豆醬茄子 | 炒高麗菜 | 藥膳素肉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月20日  蔬食日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、巧克力奶茶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 素油飯(素肉絲，乾香菇等)朴子豆包×1、素香菜酥豆芽菜 | | | | | 關 東 煮 | 芭 樂 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 芹香彩椒豆包 | 鮮燴蒲瓜 | 三色花菜 | 炒青江菜 | 冬菜冬粉 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月21日 | 早 | 素排漢堡、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 冬 瓜 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 小米飯 | 花生滷豆干 | 杏鮑麵筋 | 素三鮮冬瓜 | 和風芝麻芥蘭菜 | 素酸辣湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蒟蒻干片 | 菜甫炒蛋 | 香菇白菜 | 醋溜豆薯 | 玉米蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月22日 | 早 | 素火腿蛋餅、豆漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 麻香燒凍腐 | 素蠔油獅子頭×1 | 日式蒸南瓜 | 炒青江菜 | 金針竹笙 | 葡 萄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 咖哩素肉 | 蕃茄豆腐 | 五香妙炒 | 炒大黃瓜 | 青菜蛋花 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月23日 | 早 | 素饅頭夾蔥花蛋、五穀芝麻漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 麻油杏鮑菇蛋炒飯(紅蘿蔔，高麗菜等)沙茶豆干、炒油菜 | | | | | 愛玉綠豆甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒杏鮑菇 | 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 | 炒 牛 蒡 | 素咖哩蘿蔔黑輪 | 枸杞燒南瓜 | 枸杞小白菜 | 素肉地瓜 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 三杯百頁 | 香菇蒸蛋 | 紅燒茄子 | 炒青江菜 | 香菇素雞 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月25日 | 早 | 素義大利肉醬麵 | | | | | 奶 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 素肉黃豆芽 | 什錦羹 | 紅蔘大白菜 | 素玉米濃湯 | 小蕃茄 |  |  |  |  |  |  |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 泰式香豆腐 | 紅燒麵筋 | 冬 瓜 封 | 炒高麗菜 | 客家米苔目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月26日 | 早 | 素排吐司、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 糙米飯 | 素 鱔 糊 | 咖哩花菜蒟蒻 | 鮮菇毛豆 | 素蝦扁蒲 | 味噌素丸 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 雙菇燴豆腐 | 鮮蔬寬粉 | 針菇白菜 | 雙色豆薯 | 當歸銀蘿 |  |  |  |  |  |  |  |
| **味帝團膳公司 108年3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)** |
| 3月27日 | 早 | 吐司夾起司蛋、奶茶 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 香菇烤麩 | 蕃茄豆包甘藍 | 大黃瓜炒素肉 | 薑絲小白菜 | 榨菜素肉絲 | 香 蕉 |  |  |  |  |  |  |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 素肉黃豆芽 | 紅蘿蔔炒蛋 | 鐵板豆芽菜 | 養 生 湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月28日 | 早 | 素肉片刈包×1、花生糖粉、炒酸菜絲 | | | | | 紅 茶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 五穀米飯 | 雲香素肉絲 | 素蟹味溜豆腐 | 素魚香茄子 | 紅蔘油菜 | 仙草奶茶甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 雙絲炸蛋×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 | 素麵線糊、刈包×1、炒酸菜絲、素蔬菜排×1、花生糖粉、炒芥蘭菜 | | | | | | 桶 柑 |  |  |  |  |  |  |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 三絲炒豆包 | 邵子豆腐 | 日式蒸南瓜 | 炒 花 菜 | 薑絲海芽 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月30日 | 早 | 水煎包、蘑菇濃湯 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 素義大利肉醬麵(素肉燥，蕃茄等)滷蛋×1、鐵板豆芽菜 | | | | | 綠豆地瓜甜湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 杏鮑菇滷豆干 | 小黃瓜炒蛋 | 紅糟燒脆筍 | 炒小白菜 | 榨菜素肉絲 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3月31日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| 午 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 菜甫炒蛋 | 紅棗青花菜 | 炒 油 菜 | 南瓜濃湯 |  |  |  |  |  |  |  |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 奶油洋芋 | 咕嚕油豆腐 | 九塔茄子 | 炒青江菜 | 豆 薯 湯 |  |  |  |  |  |  |  |