|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年4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)** |
| 4月1日 | 早 | 蔥燒大肉包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 滷炸雞腿×1 | 三杯米血黑輪 | 紅燒茄子 | 薑絲小白菜 | 味 噌 湯 | 西洋梨 | 6.5 | 3 | 1.4 | 1 | 2.8 | 871 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒豬柳 | 素 三 寶 | 寬粉榨菜 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 4月2日 | 早 | 香雞漢堡×1、黑胡椒洋蔥 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 什錦炒麵(肉絲，高麗菜…等)花枝丸×2、炒油菜 | | | | | 南瓜雞湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 日式馬鈴薯燉肉 | 甘藍炒香腸 | 香菇扁蒲 | 炒地瓜葉 | 青菜魚丸 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 4月3日 | 早 | 法國吐司、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 小米飯 | 蒜 頭 雞 | 螞蟻上樹 | 蜜汁地瓜 | 炒 菠 菜 | 椰果珍珠紅茶甜湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 4月8日 | 早 | 麵線糊、地瓜包×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 咕嚕油豆腐 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 海芽大骨 | 茂谷柑 | 6.5 | 3 | 1.4 | 1 | 2.8 | 871 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 蕃茄炒蛋 | 冬 瓜 封 | 炒 花 菜 | 玉米濃湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 4月9日 | 早 | 京都里肌排吐司×1、茄汁熱狗×2 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 肉骨茶燉雞 | 酸菜豬血煲 | 蟳絲花菜 | 炒高麗菜 | 紅豆西谷米甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 筍干車輪扣肉 | 清燒白卜腐竹 | 九塔茄子 | 炒小白菜 | 扁蒲肉絲 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 4月10日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒雞丁 | 沙茶洋蔥肉粳 | 炒 四 色 | 枸杞菠菜 | 黃耆雞湯 | 芭 樂 | 6.5 | 3 | 1.3 | 1 | 2.7 | 894 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蒸瓜仔肉餅 | 三色玉米 | 開陽白菜 | 炒 油 菜 | 魚干豆腐 |  | 6.5 | 2.5 | 1 | 0 | 2 | 802 |
| 4月11日  蔬食日 | 早 | 玉米芙蓉粥、芋泥包×1 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 麻油杏鮑菇蛋炒飯(杏鮑菇，高麗菜…等)紅燒豆包×1、炒地瓜葉 | | | | | 羅 宋 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.8 | 803 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 家常滷肉燥 | 起司年糕 | 和風芥蘭菜 | 炒青花菜 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年4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)** |
| 4月12日 | 早 | 煎餃、馬鈴薯濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 成都子雞 | 花見蒸蛋 | 九塔黃金南瓜 | 鐵板豆芽菜 | 青菜魚丸 | 桶 柑 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 京都排骨 | 榨菜炒豆包 | 培根高麗菜 | 炒青江菜 | 瓜仔雞湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 4月13日 | 早 | 三角大蛋糕、鮮奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲，洋蔥…等)雞肉堡×1、炒菠菜 | | | | | 綠豆地瓜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 金菇燒雞 | 芹菜炒豆干 | 香菇扁蒲 | 炒 油 菜 | 青蔥蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 4月14日 | 早 | 水煎包、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 京都里肌排×1 | 咖哩洋芋 | 紅燒麵筋 | 蒜香地瓜葉 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蘑 菇 雞 | 青椒炒丁香 | 開陽白菜 | 薑絲芥蘭菜 | 金針龍骨 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 785 |
| 4月15日 | 早 | 里肌刈包×1、炒酸菜絲、花生糖粉 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 黑胡椒雞丁 | 花生海帶麵筋 | 日式蒸南瓜 | 炒小白菜 | 榨菜肉絲 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 肉末黃豆芽 | 九塔海茸 | 炒 菠 菜 | 當歸銀蘿 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 4月16日 | 早 | 香雞吐司、茄汁熱狗×2 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 胚芽米飯 | 滷炸雞腿×1 | 咖哩花菜肉片 | 紅燒茄子 | 炒 油 菜 | 仙草奶茶甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 三杯肉片 | 春捲×1 | 油燜筍干 | 炒青江菜 | 什錦菌菇 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 785 |
| 4月17日 | 早 | 鮪魚三明治、可可牛奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 紅燒豬肉燴飯(肉丁，蕃茄等)滷蛋×1、蝦皮高麗菜 | | | | | 四神龍骨 | 葡 萄 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.6 | 860 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蜜 汁 雞 | 邵子豆腐 | 紅燒蘿蔔 | 蒜香地瓜葉 | 高麗菜大骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 4月18日  蔬食日 | 早 | 素義大利肉醬麵、滷蛋×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 鹽酥什錦炸物 | 紅蘿蔔炒蛋 | 花生豆干 | 枸杞扁蒲 | 冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 義式蕃茄豬柳 | 金菇海帶豆皮 | 梅干燒脆筍 | 炒高麗菜 | 翡翠蟹絲 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 4月19日 | 早 | 藍莓厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 燕麥米飯 | 麻 油 雞 | 紅燒獅子頭×1 | 糖醋椰菜羹 | 韭菜豆芽 | 冬瓜龍骨 | 蘋 果 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 847 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| **味帝團膳公司 108年4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)** |
| 4月22日 | 早 | 醬燒大肉包、麥克雞塊×2 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 洋蔥火腿蛋 | 香菇芥蘭菜 | 蒜香地瓜葉 | 客家米苔目 | 茂谷柑 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 翡翠豆腐 | 麻醬拌三蔬 | 炒 油 菜 | 紫菜針菇 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 4月23日 | 早 | 肉片漢堡×1、黑胡椒洋蔥 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 芝麻米飯 | 辣 子 雞 | 肉末玉米 | 翡翠筍片 | 炒空心菜 | 綠豆仁粉條甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 0 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 糖醋排骨 | 鮮燴蒲瓜 | 九塔茄子 | 薑絲小白菜 | 蘿蔔海帶 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 4月24日 | 早 | 培根蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 酸辣麵(肉絲，高麗菜等)雞肉堡×1、炒青花菜 | | | | | | 葡 萄 | 6.5 | 3 | 1.4 | 1 | 2.8 | 871 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 沙茶洋蔥肉片 | 紅蔘大黃瓜 | 炒青江菜 | 魚干味噌 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 4月25日  蔬食日 | 早 | 素高麗菜粥(素濕肉燥等)、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 麥片米飯 | 紅燒杏鮑菇 | 泰式香豆腐 | 蕃茄炒蛋 | 薑絲芥蘭菜 | 蔬菜濃湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 打拋豬肉 | 蜜汁地瓜 | 麻香海茸 | 炒高麗菜 | 蕃茄蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 4月26日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、阿華田 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 筍 燜 雞 | 滷味小棒天 | 田於五彩丁 | 沙茶油菜 | 金針龍骨 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 847 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 油豆腐燒肉 | 鮮蔬冬粉 | 醬炒脆筍 | 炒青江菜 | 翡翠蟹絲 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 4月27日 | 早 | 嫩雞千層餅、五穀芝麻漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 香腸蛋炒飯(玉米粒，洋蔥…等)香酥鍋貼×2、炒空心菜 | | | | | 愛玉甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.4 | 0 | 2.8 | 811 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 塔香雞腿×1 | 黃瓜黑輪片 | 紅棗青花菜 | 炒高麗菜 | 冬瓜大骨 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 4月28日 | 早 | 蔥油餅加蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三杯鮮菇雞 | 蕃茄豆腐 | 枸杞燒南瓜 | 炒小白菜 | 海芽大骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 肉 | 白菜燒魚丸 | 紅糟燒脆筍 | 炒 油 菜 | 豆薯肉絲 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 4月29日 | 早 | 香雞刈包×1、炒酸菜絲、花生糖粉 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 香酥豬柳 | 三色炒蛋 | 和風芝麻洋蔥 | 炒青江菜 | 桂圓銀耳甜湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 豆豉雞丁 | 清燒白卜黃金魚蛋 | 泡菜黃豆芽 | 炒空心菜 | 馬鈴薯濃湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| **味帝團膳公司 108年4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)** |
| 4月30日 | 早 | 肉片漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 炸雞塊×3 | 素 三 寶 | 冬 瓜 封 | 枸杞小白菜 | 關東煮湯 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蘿蔔燒排骨 | 椒鹽甜不辣 | 雙色花椰菜 | 蒜香地瓜葉 | 酸 辣 湯 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 785 |

＊4/3晚-4/7淨空

＊4/19晚-4/21淨空