|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年4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)** |
| 4月1日 | 早 | 菜包×1、椰香山藥捲×1 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 素 鱔 糊 | 梅粉地瓜條 | 紅燒茄子 | 炒 菠 菜 | 薑絲紫菜 | 西洋梨 | 6.5 | 3 | 1.4 | 1 | 2.8 | 871 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 三杯百頁 | 素 三 寶 | 寬粉榨菜 | 炒 油 菜 | 蕃茄蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 4月2日 | 早 | 素排漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 小米飯 | 素雞腿×1 | 三色椪豆 | 紅燒杏鮑菇 | 炒青江菜 | 南瓜素肉 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 麻香燒凍腐 | 甘藍炒香腸 | 香菇扁蒲 | 炒地瓜葉 | 青菜素丸 |  | 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 | 什錦炒米苔目(高麗菜等)、蜜汁豆包×1、炒油菜 | | | | | 味噌蘿蔔 | 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 | 蕃茄炒蛋 | 九塔茄子 | 泡菜黃豆芽 | 素沙茶油菜 | 青菜素丸 | 茂谷柑 | 6.5 | 3 | 1.4 | 1 | 2.8 | 871 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 花生滷豆干 | 冬 瓜 封 | 炒 花 菜 | 玉米濃湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 4月9日 | 早 | 素排吐司×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 冬 瓜 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 糙米飯 | 筍香燜麵輪 | 咖哩花菜洋芋 | 三杯油腐 | 炒小白菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 炒 牛 蒡 | 清燒白卜腐竹 | 九塔茄子 | 炒青江菜 | 扁蒲素肉 |  | 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 | 什錦炒米粉(高麗菜等)紅燒素獅子頭×1、薑絲芥蘭菜 | | | | | 四神素肉 | 芭 樂 | 6.5 | 3 | 1.3 | 1 | 2.7 | 894 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 三色玉米 | 紅蔘白菜 | 炒 油 菜 | 味 噌 湯 |  | 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 | 紫米飯 | 蜜汁洋芋 | 豆豉油丁 | 蕃茄炒蛋 | 炒 菠 菜 | 黃耆鮮菇 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.8 | 803 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 豆干炒彩椒 | 起司年糕 | 和風芥蘭菜 | 炒青花菜 | 芹香黃瓜 |  | 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 〔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)** |
| 4月12日 | 早 | 煎餃、馬鈴薯濃湯 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 起司南瓜 | 毛豆拌豆干 | 蘭花干小黃瓜 | 炒地瓜葉 | 針菇海芽 | 桶 柑 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 榨菜炒豆包 | 紅蔘高麗菜 | 炒青江菜 | 瓜仔素雞 |  | 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 | 炸醬麵(豆干，紅蘿蔔…等)滷蛋×1、炒菠菜 | | | | | 綠豆地瓜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒杏鮑菇 | 芹菜炒豆干 | 香菇扁蒲 | 炒 油 菜 | 青菜蛋花 |  | 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 | 滷豆包×1 | 咖哩洋芋 | 紅燒麵筋 | 炒地瓜葉 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 梅菜玉瓜 | 青椒炒豆干 | 紅蔘白菜 | 薑絲芥蘭菜 | 金針海帶 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 785 |
| 4月15日 | 早 | 素肉片刈包×1、炒酸菜絲、花生糖粉 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 素沙嗲豆腐 | 雙色彩椒 | 朴子燒冬瓜 | 紅蔘油菜 | 素酸辣湯 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒洋芋 | 素蠔油獅子頭×1 | 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 | 素排吐司、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 胚芽米飯 | 香椿百頁豆腐 | 香酥牛蒡 | 辣炒脆筍 | 炒青江菜 | 粉粿仙草甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 芹菜干絲 | 九塔茄子 | 油燜筍干 | 炒青花菜 | 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 | 米 飯 | 素芝麻排×1 | 竹笙蒲瓜 | 花生雙丁 | 紅蔘油菜 | 素蟹絲紫菜 | 葡 萄 | 6 | 3 | 2 | 1 | 2.6 | 860 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 蜜汁烤麩 | 素邵子豆腐 | 紅燒蘿蔔 | 炒地瓜葉 | 高麗菜湯 |  | 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 | 泡菜素肉炒飯(素肉，泡菜…等)蜜汁黑豆干、炒青花菜 | | | | | 鳳梨苦瓜素雞 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄玉米炒蛋 | 金菇海帶豆皮 | 梅干燒脆筍 | 炒小白菜 | 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 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 甘醇風味馬鈴薯 | 糖醋椰菜羹 | 炒高麗菜 | 素冬菜鴨 | 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 〔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)** |
| 4月22日 | 早 | 菜包×1、芋頭餅×1 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 雙菇炒油腐 | 香菇芥蘭菜 | 炒小白菜 | 當歸銀蘿 | 茂谷柑 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 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 | 素肉片漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 芝麻米飯 | 蕃茄百頁豆腐 | 炸 茄 餅 | 翡翠筍片 | 油燜地瓜葉 | 素香菇肉粳 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 0 | 815 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 五彩干絲 | 鮮燴蒲瓜 | 紅燒茄子 | 炒 油 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 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 素螞蟻上樹 | 日式蒸南瓜 | 炒空心菜 | 榨菜素肉絲 | 葡 萄 | 6.5 | 3 | 1.4 | 1 | 2.8 | 871 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 花生豆干 | 紅蔘大黃瓜 | 薑絲芥蘭菜 | 海芽味噌 |  | 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 | 蜜汁地瓜 | 雙色豆薯 | 炒青江菜 | 椰果波霸紅茶甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 什錦燴珍菇 | 金針木耳素肚 | 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 | 素沙茶肉片燴飯(素肉，鮑魚菇…等)滷蛋×1、炒小黃瓜 | | | | | 青菜素肉 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 847 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 滷蛋豆干 | 鮮蔬冬粉 | 醬炒脆筍 | 炒地瓜葉 | 翡翠蛋花 |  | 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 | 素什錦炒飯(玉米粒，高麗菜…等)鹽酥炸物、炒空心菜 | | | | | 愛玉甜湯 |  | 6.5 | 3 | 1.4 | 0 | 2.8 | 811 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 香菇烤麩 | 菜甫炒蛋 | 紅棗青花菜 | 炒高麗菜 | 枸杞冬瓜 |  | 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 | 三杯百頁 | 蕃茄豆腐 | 枸杞燒南瓜 | 炒小白菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 780 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅燒豆腸 | 九塔茄子 | 紅糟燒脆筍 | 炒青江菜 | 豆 薯 湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 4月29日 | 早 | 素肉片刈包×1、炒酸菜絲、花生糖粉 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 綜合滷味 | 三 色 蛋 | 麻辣金絲 | 炒 油 菜 | 素玉米濃湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蒟蒻干片 | 清燒白卜鴿蛋 | 泡菜黃豆芽 | 炒空心菜 | 當歸素肉 |  | 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 〔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)** |
| 4月30日 | 早 | 素肉片漢堡×1、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 芹香彩椒豆包 | 素 三 寶 | 蒸枸杞南瓜 | 炒地瓜葉 | 客家米苔目 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 雙絲炸蛋×1 | 滷花生麵筋 | 雙色花椰菜 | 彩椒豆芽 | 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