|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年5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)** |
| 5月1日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 炸醬麵(絞肉，豆干丁…等)麥克雞塊×3、炒高麗菜 | | | | | 四神龍骨 | 茂谷柑 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 肉骨茶燉雞 | 糖醋油豆腐 | 絲瓜麵線 | 炒 油 菜 | 青菜蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 5月2日 | 早 | 香雞漢堡、黑胡椒洋蔥 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 梅林排骨 | 三色炒熱狗 | 扁魚白菜 | 炒青江菜 | 香菇雞湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 瓜 仔 雞 | 滷 什 錦 | 枸杞莧菜 | 炒小白菜 | 榨菜冬粉 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 5月3日 | 早 | 法國吐司、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 椒 麻 雞 | 客家小炒 | 紅燒茄子 | 炒空心菜 | 扁蒲龍骨 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 洋芋燒肉 | 沙茶洋蔥肉粳 | 三杯油腐 | 蒜香地瓜葉 | 當歸銀蘿 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 5月4日 | 早 | 蔥油餅加蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 什錦炒粄條(肉絲，洋蔥…等)香酥鍋貼×2、炒青花菜 | | | | | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.8 | 803 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 沙茶雞丁 | 肉末玉米 | 紅蔘炒蛋 | 培根高麗菜 | 味 噌 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 5月5日 | 早 | 三角大蛋糕、鮮奶茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 京都里肌排×1 | 香菇蒸蛋 | 甘醇風味馬鈴薯 | 炒青江菜 | 蔬 菜 湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 蕃茄豆腐 | 三杯筍片 | 炒小白菜 | 蘿蔔魚丸湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 5月6日 | 早 | 里肌刈包×1、炒酸菜絲、花生糖粉 | | | | | 馬鈴薯濃湯 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 香酥豬柳 | 素 鱔 糊 | 腐竹白菜 | 炒 油 菜 | 冬瓜魚丸 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅 燒 雞 | 木 須 肉 | 蒜香海茸 | 炒空心菜 | 青菜豆腐 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 5月7日  蔬食日 | 早 | 麵線糊、地瓜包×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 泡菜素肉炒飯(皮絲肉，山東大白菜…等)花生豆干、炒花菜 | | | | | 紫菜針菇 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 金錢燒肉 | 芙蓉蒲瓜 | 和風芝麻洋蔥 | 炒高麗菜 | 海芽大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年5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)** |
| 5月8日 | 早 | 吐司夾起司蛋、可可牛奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 小米飯 | 焦糖滷雞腿×1 | 黑輪炒肉片 | 紅燒蘿蔔 | 炒青江菜 | 豆薯蛋花 | 土芒果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 豆豉蒸排骨 | 九塔茄子 | 田園五彩丁 | 炒 莧 菜 | 金針海帶 |  | 6.5 | 2.5 | 1 | 0 | 2 | 802 |
| 5月9日 | 早 | 香雞吐司、茄汁熱狗×2 | | | | | 薏 仁 漿 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蜜汁排骨 | 蕃茄燒豆包 | 寬粉扁蒲 | 炒空心菜 | 粉粿仙草甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿×1 | 素 三 寶 | 針菇白菜 | 炒高麗菜 | 蘿蔔大骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 5月10日 | 早 | 大亨堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 蠔油燜雞 | 甘醇風味馬鈴薯 | 油燜筍干 | 炒 油 菜 | 鄉村濃湯 | 茂谷柑 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.8 | 863 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 5月13日 | 早 | 鮪魚三明治、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 羅勒豬柳 | 花枝丸×2 | 糖醋椰菜羹 | 炒高麗菜 | 茶 壺 湯 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1 | 1 | 2 | 862 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 蒜 頭 雞 | 肉片燴黃瓜 | 滷海帶豆干 | 炒空心菜 | 青菜魚丸 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 5月14日  蔬食日 | 早 | 白醬蔬食麵 | | | | | 紫菜蛋花 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 米 飯 | 泰式香豆腐 | 玉米炒蛋 | 紅燒麵筋 | 炒小白菜 | 紅豆銀耳甜湯 |  | 6.2 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 蒜味大排×1 | 鐵板豆腐 | 蝦皮絲瓜 | 炒高麗菜 | 柴魚蘿蔔 |  | 6.5 | 3 | 1.4 | 0 | 2.8 | 817 |
| 5月15日 | 早 | 煎餃、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 甘藷紅蘿蔔燉雞 | 肉丁梅干筍 | 九塔海帶根 | 炒 莧 菜 | 冬菜冬粉 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒肉片 | 春捲×1 | 紅燒茄子 | 炒空心菜 | 藥膳雞湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 5月16日 | 早 | 里肌吐司、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 油飯(肉絲，乾魷魚…等)雞肉堡×1、炒空心菜 | | | | | 酸菜豬血 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 滷炸雞腿×1 | 香菇油腐 | 開陽白菜 | 炒 油 菜 | 蔬菜大骨 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 785 |
| 5月17日 | 早 | 筍香大肉包×1、麥克雞塊×2 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 五穀米飯 | 京醬肉片 | 冬瓜燜豆皮 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 香菇肉粳 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 辣 子 雞 | 咖哩洋芋 | 梅干燒冬瓜 | 炒小白菜 | 翡翠蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| **味帝團膳公司 108年5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)** |
| 5月18日 | 早 | 蘿蔔糕加蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 沙茶豬肉燴飯(肉片，高麗菜…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 綠豆薏仁甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 筍燜雞 | 木須炒年糕 | 蘭花干小黃瓜 | 炒空心菜 | 肉羹清湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 5月19日 | 早 | 燒餅蛋、杏仁茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒肉 | 洋蔥炒蛋 | 蟹絲燴海芽 | 炒高麗菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蜜 汁 雞 | 雙蔥炒豆干 | 炒 四 色 | 炒青江菜 | 豆薯大骨 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 5月20日 | 早 | 義大利肉醬麵、滷蛋×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 蔥 爆 雞 | 椒鹽甜不辣 | 紅燒茹素 | 炒 油 菜 | 蟹肉翡翠 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.8 | 863 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 里肌豬排×1 | 白 菜 滷 | 蔥香菜豆 | 蒜香地瓜葉 | 黃瓜大骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 5月21日  蔬食日 | 早 | 芋頭稀飯、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 糙米飯 | 鹽酥什錦炸物 | 花見蒸蛋 | 五香妙炒 | 炒空心菜 | 三寶奶茶 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 滷雞腿×1 | 茄汁黑輪 | 毛豆麵筋 | 炒小白菜 | 三絲豆腐 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 5月22日 | 早 | 火腿蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 蜜汁肉片 | 螞蟻上樹 | 三色花菜 | 蒜香絲瓜 | 海芽大骨 | 李 子 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒雞丁 | 泡菜炒蛋 | 九塔茄子 | 炒高麗菜 | 扁蒲肉絲 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 5月23日 | 早 | 香雞吐司、黑胡椒洋蔥 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 廣東粥(肉絲，高麗菜…等)香酥鍋貼×2、沙茶豆干、炒小黃瓜 | | | | | |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 豬肉壽喜燒 | 甘藍炒香腸 | 麻醬拌三蔬 | 炒 油 菜 | 雙冬魚丸 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 845 |
| 5月24日 | 早 | 花生厚片、餐包、鮮奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 燕麥米飯 | 三 杯 雞 | 南洋咖哩 | 香菇白菜 | 蔥香菜豆 | 黃豆芽龍骨 | 土芒果 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蛋黃蒸肉餅 | 蔥燒油腐 | 蟹絲冬瓜 | 炒空心菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 5月25日 | 早 | 鍋貼、酸辣湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 什錦炒米粉(肉絲…等)珍珠丸子×2、炒青花菜 | | | | | 粉粿仙草甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 味噌燒雞 | 雙絲炸蛋×1 | 麻辣金絲 | 炒青江菜 | 肉骨茶湯 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| **味帝團膳公司 108年5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)** |
| 5月26日 | 早 | 嫩雞千層餅、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 銀蘿燒肉 | 魚香茄子 | 紅卜豆包 | 炒高麗菜 | 玉米大骨 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 金菇燒雞 | 滷味小棒天 | 扁魚白菜 | 蒜香地瓜葉 | 豆薯肉絲 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 5月27日 | 早 | 蔥燒大肉包×1、茄汁熱狗×2 | | | | | 薏 仁 漿 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 海帶燒肉 | 蠔油獅子頭×1 | 蔥香菜豆 | 枸杞小白菜 | 酸 辣 湯 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 喀拉雞腿排×1 | 什錦燴針菇 | 蜜汁洋芋 | 炒空心菜 | 黃瓜蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 5月28日 | 早 | 麻醬乾麵 | | | | | 蘿 蔔 湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 芝麻米飯 | 糖醋排骨 | 羅漢大齋 | 梅干燒脆筍 | 炒青江菜 | 榨菜肉絲 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 沙茶肉片 | 三色魚丸 | 蟹絲絲瓜 | 炒青花菜 | 海芽大骨 |  | 6.5 | 2.5 | 1 | 0 | 2 | 802 |
| 5月29日 | 早 | 煎餃、米漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 燒烤三節翅×1 | 黑胡椒洋蔥肉片 | 毛豆拌豆干 | 炒 油 菜 | 味噌蘿蔔大骨 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 甜不辣肉片 | 鮮蔬冬粉 | 蝦皮大黃瓜 | 炒小白菜 | 黃耆雞湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 5月30日 | 早 | 奶酥原木麵包×1 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 炒烏龍麵(肉絲，高麗菜…等)綜合滷味、炒空心菜 | | | | | 玉米濃湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.8 | 803 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 麻 油 雞 | 烤麩白菜 | 九塔茄子 | 醋溜豆薯 | 金針龍骨 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 5月31日蔬食日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、鮮奶茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 紅豆糙米飯 | 紅燒杏鮑菇 | 翡翠蒸蛋 | 金針菇炒絲瓜 | 炒青江菜 | 綜合甜湯 | 李 子 | 6.2 | 3 | 1.5 | 1 | 2.6 | 883 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 鹽 酥 雞 | 麻婆豆腐 | 冬 瓜 封 | 炒高麗菜 | 吻魚翡翠 |  | 6.5 | 3 | 1.4 | 0 | 2.8 | 817 |

＊5/10晚-5/12淨空