|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 108年5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)** |
| 5月1日 | 早 | 起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 三杯杏鮑菇 | 蕃茄炒蛋 | 川耳大白菜 | 炒 莧 菜 | 酸菜素鴨 | 茂谷柑 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 糖醋油豆腐 | 清燒白卜鴿蛋 | 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 | 素排漢堡、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 炒米粉(素肉燥，乾香菇…等)滷蛋×1、素咖哩花菜 | | | | | 琉璃豆腐羹 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 香酥牛蒡 | 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 | 糙米飯 | 素客家小炒 | 素三鮮冬瓜 | 豆醬茄子 | 紅蔘青江菜 | 素羅宋湯 | 香 蕉 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 黑胡椒洋芋 | 三杯油腐 | 素沙茶毛豆 | 炒地瓜葉 | 當歸銀蘿 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 5月4日 | 早 | 素蔥油餅加蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 素什錦炒粄條(香菇，高麗菜…等)滷蛋×1、炒青花菜 | | | | | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.8 | 803 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅燒杏鮑菇 | 素肉玉米 | 紅蔘炒蛋 | 炒高麗菜 | 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 | 滷豆包×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 | 蜜汁牛蒡 | 蕃茄豆腐 | 三杯筍片 | 炒小白菜 | 蘿蔔素丸 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 5月6日 | 早 | 素排刈包×1、炒酸菜絲、花生糖粉 | | | | | 馬鈴薯濃湯 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒烤麩 | 金針菇炒百頁 | 腐竹白菜 | 炒空心菜 | 素南瓜濃湯 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 蜜汁地瓜 | 九塔海茸 | 炒 油 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 | 小米飯 | 素鹽酥雞 | 紅燒素獅子頭×1 | 花生雙丁 | 炒 花 菜 | 素冬菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 什錦燴針菇 | 芙蓉蒲瓜 | 滷蛋豆干 | 炒高麗菜 | 薑絲海芽 |  | 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 〔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)** |
| 5月8日 | 早 | 吐司夾起司蛋、可可牛奶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 蕃茄醬風味素炒飯(素肉，豆仁…等)紅燒豆包×1、素蝦絲瓜 | | | | | 茶 壺 湯 | 土芒果 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 豆豉油丁 | 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 | 素排吐司、椰香山藥捲×1 | | | | | 薏 仁 漿 |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 五彩干絲 | 白 菜 滷 | 寬粉榨菜 | 炒 油 菜 | 綜合甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 2.5 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 蜜汁豆干丁 | 素 三 寶 | 紅棗青花菜 | 炒空心菜 | 蘿 蔔 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 5月10日 | 早 | 大亨堡、紅茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 咕嚕油豆腐 | 梅菜玉瓜 | 炒高麗菜 | 青菜素丸 | 茂谷柑 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.8 | 863 |
| 星期五 | 晚 | 淨 空 | | | | | | | | | | | | |
| 5月13日 | 早 | 素鮪魚三明治、奶茶 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 胚芽米飯 | 香椿百頁豆腐 | 花生小黃瓜 | 糖醋椰菜羹 | 炒小白菜 | 什錦菌菇 | 葡 萄 | 6.5 | 2.5 | 1 | 1 | 2 | 862 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 沙茶杏鮑菇 | 紅蔘大黃瓜 | 滷海帶豆干 | 炒空心菜 | 青菜素丸 |  | 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 | 素蔬什錦粥(素肉燥，鮑魚菇…等)菜包×1、素芝麻排×1、炒油菜 | | | | | |  | 6.2 | 3 | 1.5 | 0 | 2.6 | 823 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 雙絲炸蛋×1 | 素麻婆豆腐 | 薑絲絲瓜 | 炒高麗菜 | 蘿蔔素丸 |  | 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 | 素螞蟻上樹 | 素肉梅干筍 | 蕃茄炒蛋 | 炒青江菜 | 味 噌 湯 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 泡菜炒蛋 | 蜜汁地瓜 | 紅燒茄子 | 炒 菜 豆 | 藥膳素肉 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 5月16日 | 早 | 素排吐司、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 玉米濃湯 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1.5 | 517 |
| 午 | 五穀米飯 | 青椒豆干 | 鹽酥炸物 | 清燒腐竹冬瓜 | 炒空心菜 | 紅豆銀耳甜湯 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 炒 牛 蒡 | 香菇油腐 | 針菇白菜 | 炒 油 菜 | 蔬 菜 湯 |  | 6 | 3 | 1.7 | 0 | 2.5 | 785 |
| 5月17日 | 早 | 菜包×1、滷蛋×1 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0 | 0 | 1 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 什錦燴針菇 | 車輪梅干筍 | 三杯油腐 | 炒青江菜 | 竹笙金針 | 小蕃茄 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 玉米炒蛋 | 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 〔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)** |
| 5月18日 | 早 | 素蘿蔔糕加蛋、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯(素肉片，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 | 紅燒豆腐 | 木須炒年糕 | 蘭花干小黃瓜 | 炒 油 菜 | 素肉羹清湯 |  | 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 | 梅干玉瓜 | 紅蘿蔔炒蛋 | 針菇燴海芽 | 炒空心菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 蜜汁黑豆干 | 梅粉地瓜條 | 炒 四 色 | 炒青江菜 | 豆薯蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 5月20日 | 早 | 素義大利肉醬麵、滷蛋×1 | | | | | 紅 茶 |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 素魚香茄子 | 羅漢大齋 | 紅燒茹素 | 炒高麗菜 | 玉 米 湯 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 2.8 | 863 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 炒 牛 蒡 | 白 菜 滷 | 紅蔘菜豆 | 炒地瓜葉 | 黃瓜素丸 |  | 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 | 茄汁豆包 | 芙蓉蒲瓜 | 油燜地瓜葉 | 炒 油 菜 | 牛奶麥片甜湯 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 咖哩花菜 | 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 | 素火腿蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 麵疙瘩(素肉粳，香菇，高麗菜…等)奶皇包×1、滷大油腐×1、炒菜豆 | | | | | | 李 子 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 麻香燒凍腐 | 泡菜炒蛋 | 九塔茄子 | 炒高麗菜 | 扁蒲蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.7 | 820 |
| 5月23日 | 早 | 素排吐司、黑胡椒小黃瓜 | | | | | 奶 茶 |  | 4 | 2.5 | 0.5 | 0 | 1 | 480 |
| 午 | 燕麥米飯 | 迷迭香燉素肉 | 木須炒年糕 | 鮮菇毛豆 | 薑絲小白菜 | 針菇紫菜 |  | 6 | 3 | 1.6 | 0 | 3 | 790 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 壽喜燒凍豆腐 | 甘藍炒素香腸 | 麻醬拌三蔬 | 炒 油 菜 | 雙冬素丸 |  | 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 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 紅燒茄子 | 香菇白菜 | 炒青江菜 | 榨菜素肉絲 | 土芒果 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 3 | 885 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 三杯百頁 | 香酥牛蒡 | 素蟹絲冬瓜 | 炒空心菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.5 | 0 | 2.5 | 815 |
| 5月25日 | 早 | 素鍋貼、酸辣湯 | | | | | |  | 4 | 3 | 0.5 | 0 | 2 | 577 |
| 午 | 什錦炒米粉(高麗菜，豆芽菜…等)蜜汁豆包×1、炒青花菜 | | | | | 粉粿仙草甜湯 |  | 6.5 | 2.5 | 2 | 0 | 3 | 815 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 香菇烤麩 | 雙絲炸蛋×1 | 麻辣金絲 | 炒青江菜 | 四神素肉 |  | 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 〔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)** |
| 5月26日 | 早 | 素嫩雞千層餅、紅茶豆漿 | | | | | |  | 4 | 3 | 0 | 0 | 2 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 蘿蔔燒鴿蛋 | 素魚香茄子 | 紅卜豆包 | 炒高麗菜 | 玉 米 湯 |  | 6 | 3 | 2 | 0 | 2.6 | 800 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 彩椒油腐 | 芙蓉絲瓜 | 針菇白菜 | 炒地瓜葉 | 豆 薯 湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 5月27日 | 早 | 菜包×1、芋頭餅×1 | | | | | 薏仁漿 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 素沙嗲豆腐 | 起司南瓜 | 紅蔘菜豆 | 枸杞小白菜 | 蔬菜味噌 | 葡 萄 | 6 | 3 | 1.5 | 1 | 3 | 877 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 花生豆干 | 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  蔬食日 | 早 | 麻醬乾麵 | | | | | 蘿蔔湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 芝麻米飯 | 香菇烤麩 | 五香妙炒 | 綜合滷味 | 炒高麗菜 | 仙草甜湯 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 3 | 817 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥炸物 | 三色素丸 | 素蟹絲絲瓜 | 炒青花菜 | 薑絲海芽 |  | 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 | 青醬炒飯(杏鮑菇等)素咖哩豆腸、炒小黃瓜 | | | | | 香菇素雞 | 香吉士 | 6 | 3 | 1.8 | 1 | 2.5 | 847 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 彩椒豆干 | 鮮蔬冬粉 | 紅蔘大黃瓜 | 炒小白菜 | 黃耆鮮菇 |  | 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 | 紅豆糙米飯 | 宮保豆腐 | 素 三 寶 | 日式蒸南瓜 | 炒 油 菜 | 素關東煮 |  | 6 | 3 | 1.5 | 0 | 2.8 | 803 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 豆豉苦瓜 | 烤麩白菜 | 九塔茄子 | 炒空心菜 | 金針豆腐 |  | 6 | 3 | 1.8 | 0 | 3 | 825 |
| 5月31日 | 早 | 薯餅起司蛋三明治、鮮奶茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 香菇油腐 | 金針菇炒絲瓜 | 炒小白菜 | 紅棗豆薯 | 李 子 | 6.2 | 3 | 1.5 | 1 | 2.6 | 883 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 素鹽酥雞 | 素麻婆豆腐 | 冬 瓜 封 | 炒高麗菜 | 翡翠蛋花 |  | 6.5 | 3 | 1.4 | 0 | 2.8 | 817 |

＊5/10晚-5/12淨空